دوسرا ایڈیشن مزید ترامیم اوراضافے کے ساتھ

Based on

American, European & Indian Research

بیماریوں سے نجات

بذریعہ

قدرتی عِلاج

Author

Major (R) Muhammad Iqbal Mirza

1) جدید ترین امریکی دریافت۔ نبض کے ذریعے علاج بڑھاپا محفوظ کریں۔
2) دانتوں کی جملہ تکالیف کی تین بنیادی وجوہات اوران کا علاج۔
3) چھاتی کے کینسر کا 21 دنوں میں مکمل علاج۔ (بغیر آپریشن / کیموتھراپی / ریڈیوتھراپی کے)
4) بینائی قدرت کا ایک عظیم تحفہ اوراس کی حفاظت۔ عینک سے چھٹکارہ حاصل کریں۔
5) گیلی پٹی جادو ہے درد، زخم، پھوڑا اور چہرے پر مسوں کے علاج کیلئے۔
6) سگریٹ نوشی خودکشی کی طرف پہلا قدم۔
7) آکسیجن زندگی ہے۔ بیلی بریدنگ (سانس لینا) سے آٹھ گنا زیادہ آکسیجن حاصل کریں۔
8) چائے نوشی کی زیادتیاں اورتباہ کاریاں۔
9) کیا کھانے سے طاقت آتی ہے اگرنہیں توہم کھاتے کیوں ہیں؟
10) کینسر، شوگر، انجائنا وغیرہ کی واحد وجہ قبض کیوں ہے؟
11) قبض کی دو بنیادی وجوہات۔
12) دس منٹ میں قبض سے چھٹکارہ حاصل کریں۔
13) بچوں کی بلاٹیکوں، انجکشنوں اور ادویات کے پرورش اور ان کی تکالیف کا موثر علاج۔
14) ڈنگی اور سوائن فلو، ایک جائزہ اور علاج۔

AKB

AKBAR SHAHBAZ

FOUNDATION

دوسرا ایڈیشن مزید ترامیم اور اضافے کے ساتھ

بیماریوں سے نجات

بذریعہ

قدرتی عِلاج

Author

Major (R) Muhammad Iqbal Mirza

with

Dr. M. Aamir Mirza

(MBBS, MCPS, M.Phil, Ph.D.

Editor (Hon)

Qamar Mirza

055-4552912

دوسرا ایڈیشن	اپریل ۲۰۱۰ء
تعداد	3000
قیمت	220روپے
پرنٹر	انٹرنیشنل کمپوزرز اینڈ پرنٹر فون:35651981
پبلیشر	اکبر شہباز فاؤنڈیشن

مزید مشورے اور کتب کے حصول کے لئے رابطہ کریں

میجر (ر) محمد اقبال مرزا

F-48، عسکری iii، بالمقابل جناح ہسپتال، اسکول روڈ، کراچی کینٹ

فون نمبر : 021-35670040

موبائل نمبر : 0333-354 6996

فہرست

دیباچہ

اس طریقہ علاج پر عمل کرنا قدرے مشکل ہے لیکن ان کے لئے آسان ہے جو ایلو پیتھک، ہومیو پیتھک اور جڑی بوٹیوں کے علاج سے تنگ اور مایوس ہو چکے ہوں۔ دکھ بھری زندگی گزار رہے ہوں اور صحت منداور پرسکون زندگی گزارنا چاہتے ہوں۔ بیرونی ممالک میں اس طریقہ علاج پر ہزاروں کتابیں لکھی گئی ہیں۔ مختلف ممالک میں اس علاج کے بیسیوں مراکز قائم ہیں۔ جن اصحاب نے کتابیں لکھی ہیں۔ ان میں تقریباً وہ سب ہی شامل ہیں جنہوں نے اس طریقہ علاج کو اپنے اوپر آزمایا ہے اور پھر ٹھیک ہونے پر ہر ایک نے اپنی سرگزشت کو کتابی شکل دی ہے۔ سو ان کتابوں میں وہی حالات اور کیفیات بیان کی گئی ہیں جن میں سے وہ خود گذرے ہیں۔ اس لئے پڑھنے والے کو علاج شروع کرنے سے پیشتر ہی اندازہ ہو جاتا ہے کہ اپنی تکالیف سے چھٹکارا حاصل کرنے کیلئے وہ کن حالات اور کیفیات سے گذرے گا اور کس طرح اپنی صحت آئندہ برقرار رکھ سکے گا۔

آپ اس کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں یا نہ کریں یہ آپکی اپنی مرضی ہے۔ لیکن اس کتاب کو پڑھیں ضرور تا کہ آپ کو علم ہو کہ دنیا میں ایسے بہت سے کار آمد و مئوثر علاج موجود ہیں جن میں نہ کوئی دوائی استعمال کی جاتی ہے اور نہ ڈاکٹروں کی

فیس اور نہ ہی لیبارٹری کا خرچ ہے بلکہ جو کچھ خرچ کرنا ہے وہ آپ کو اپنی خوراک پر خرچ کرنا ہے۔اور اس طریقہ علاج سے ضرورت کے وقت عمر کے کسی بھی حصے میں استفادہ کیا جا سکتا ہے۔نیز اس کی تھیوری اتنی سادہ اور قابل عمل ہے کہ اس کو آزمانے کیلئے کسی کے مشورے اور مدد کی بھی ضرورت نہیں ہے۔آپ اس کو ایک دفعہ پڑھ لیں پھر آپ خود اپنے ڈاکٹر اور معالج بن جاتے ہیں اور دوسروں کی بھی اس سے مدد کر سکتے ہیں۔

یہاں یہ لکھنا بے جانہ ہوگا کہ جن صاحب نے اس کتاب کو ترتیب دیا ہے وہ خود پاکستان کے وجود میں آنے سے پیشتر دل کی بیماری (palpitation) کے مریض تھے، ٹانگوں پر نسیں گچھوں کی شکل (varicose veins) میں ابھری ہوئی تھیں۔آنکھوں میں فوکسنگ نقص تھا۔(نزدیک کی چیز پیچھے ہٹتی دکھائی دیتی تھی)۔ night blindness بھی تھی یعنی اندھیرے میں کچھ دکھائی نہیں دیتا تھا۔سر کے درد، زکام و بخار کی عام شکایت تھی۔قبض کی وجہ سے تین تین، چار چار دن کے بعد اجابت ہوتی تھی۔انہوں نے اس علاج کو اپنے اوپر آزمایا اور اللہ کے فضل سے صحت یاب ہوئے۔دوسروں پر آزمایا اللہ تعالیٰ نے انہیں بھی شفا دی۔

ان کے تین بچے ہیں ان کو انہوں نے نہ کبھی انجکشن لگوایا اور نہ ہی ٹیکہ (vaccination) اور نہ ہی کبھی منہ کے ذریعے دوائی دی۔ وہ دسمبر 1925 میں پیدا ہوئے تھے اور اتنی زندگی گذارنے کے باوجود اللہ تعالی کے فضل وکرم سے انہیں کوئی تکلیف بھی نہیں ہے۔ وہ ایک مستعد اور فعال زندگی گذار رہے ہیں۔ انہوں نے 1948 سے کوئی دوائی بھی نہیں کھائی۔ بقول ان کے کوئی بیماری ایسی نہیں جو اس طریقہ علاج سے ٹھیک نہ ہو بشرطیکہ مریض کی زندگی باقی ہو اور اگر وقت آ ہی گیا ہے تو اس کو آزمانے کا ایک بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ مریض کی تکالیف میں نمایاں کمی ہو جائیگی۔

اب لوگوں کے دل میں خیال پیدا ہوگا کہ جب زندگی کا وقت مقرر ہے تو آدمی قدرتی علاج آزمائے یا نہ آزمائے مرنا تو اسے اسی وقتِ مقررہ پر ہے تو پھر آزمانے کا فائدہ کیا؟ ان لوگوں کی سوچ بھی درست ہے کہ قدرتی علاج سے موت کو ٹالا نہیں جا سکتا۔ لیکن اس کو آزمانے سے جو مثبت اثرات ان کی صحت اور طرز زندگی پر پڑینگے وہ ان کے ذہن میں نہیں ہیں جو اس مثال سے واضح ہو جائینگے:

فرض کریں کہ ایک آدمی کی زندگی 60 سال مقرر ہے۔ 40 سال کی عمر میں اسے کینسر یا دمہ یا کوئی اور بیماری ہو جاتی ہے۔ اگر وہ قدرتی علاج آزماتا ہے، تو اسے انشاء اللہ ایک سال میں آرام آجائیگا اور وہ اپنی زندگی کے بقایا 19 سال صحت اور

تندرستی میں گذارے گا۔لیکن وہ اگر کوئی اور علاج آزماتا ہے تو آرام تو اس سے بھی آجائیگا لیکن عارضی طور پر۔کچھ عرصے کے بعد وہی تکلیف دوبارہ ابھر آئیگی۔اسے پھر اسی علاج سے آرام آجائیگا۔جوں جوں وقت گذرے گا بیماری شدت اختیار کرے گی اور بالآخر ناقابل برداشت ہوجائے گی۔پھر اس کے اپنوں سے اسکی تکلیف نہیں دیکھی جائیگی اور وہ یہ دعا مانگنے پر مجبور ہوجائینگے۔اے اللہ! یا تو اسے شفا دے یا پھر موت دے کر اس کی مشکل آسان کر۔

اس کتاب میں اس طریقہ علاج کی تھیوری اور وہ بیماریاں جو اس سے ٹھیک ہوئی ہیں کی تفصیل درج ہے۔صحت مندرہنے یا اپنا علاج کرنے کیلئے آپ کو اپنے اندر تھوڑا سا عزم اور حوصلہ پیدا کرنا پڑیگا تاکہ آپ بیماریوں سے دور ایک رشک آور اور پرسکون زندگی گذار سکیں۔

قدرتی علاج۔۔ بیماریوں سے چھٹکارے کی تفصیل

قدرتی علاج کے مراکز: اس طریقہ علاج کے سینکڑوں مراکز (clinics) امریکہ، لندن، روس، آسٹریلیا، نیوزی لینڈ، انڈیا اور دیگر ممالک میں موجود ہیں۔اس طریقہ علاج پر ہزاروں کتابیں لکھی گئی ہیں۔بے شمار FRCS اور MD ڈاکٹروں نے اپنے اپنے پیشوں (professions) میں دس دس اور پندرہ پندرہ سال پریکٹس

کرنے کے بعد اس طریقہ علاج کو اپنایا ہے۔اور پھر اپنے میڈیکل اور قدرتی علاج کے علم اور تجربات کی روشنی میں کتابیں لکھی ہیں جو نہایت مستند، قابل فہم اور قابل عمل ہیں۔

قدرتی علاج کی خوبیاں

(i) اس طریقہ علاج میں کوئی دوائی استعمال نہیں کی جاتی۔صرف خوراک میں ردّوبدل کیا جاتا ہے۔اس لئے اس میں نہ تو دوائیوں کا خرچ ہے اور نہ ہی لیبارٹریز کا اور نہ ہی ڈاکٹروں کی فیس ہے۔اس لئے اس سے غریب اور امیر دونوں مساوی طور پر مستفید ہو سکتے ہیں۔

(ii) آپ کو اس کی تھیوری اور افادیت کا اگر علم ہو جائے تو آپ بغیر کسی مشورے اور مدد کے اپنا سو فیصد علاج خود کر سکتے ہیں اور دوسروں کی بھی اس علاج میں رہنمائی کر سکتے ہیں۔

(iii) اس علاج کے مختلف طریقے ہیں۔جن سے ایک ماہ میں دو سے چودہ کلوگرام وزن کم ہو جاتا ہے۔

(iv) مصنف کو اللہ کے فضل سے آج تک اس طریقہ علاج سے مایوسی نہیں ہوئی

ہے۔ مصنف کے پاس کوئی عام مریض بھی نہیں آتا۔ وہی آتا ہے جو سب علاجوں سے مایوس ہو گیا ہو۔ جس کی بیماری بہت بڑھ گئی ہو۔ اور جو ناقابل علاج اور ناقابل برداشت ہو گئی ہو۔ اس طریقہ علاج کے ڈاکٹر صاحبان یہ دعویٰ کرتے ہیں کہ اگر کوئی بیماری قدرتی علاج سے ٹھیک نہیں ہوتی تو وہ کسی اور دوائی، انجکشن یا کیپسول سے ٹھیک نہیں ہوگی۔

(v) یہ طریقہ علاج کچھ اس طرح ہے کہ جب تک مریض کی موجودہ اور ظاہری بیماری ٹھیک ہوگی تو دیگر بیماریاں جیسے کینسر، السر، شوگر، دمہ، انجائنا وغیرہ جو ابھی مخفی ہیں اور جن کی بنیاد 5، 20، 50۔۔۔ فیصد رکھی جا چکی ہے اور جو چند مہینوں اور سالوں میں ظاہر ہونگی، بھی ختم ہو جاتی ہیں۔

(vi) اس طریقہ علاج کے کسی قسم کے منفی اثرات (side effects) بھی نہیں ہوتے۔

(vii) یہ علاج ایک عظیم نعمت ہے۔ اس میں کسی کا مرہونِ منت نہیں ہونا پڑتا۔ نیز آپ جانتے ہیں کہ آپ کو یہ تکلیف کیوں ہوئی ہے اور آپکو یقین بھی ہے کہ اللہ تعالیٰ آپکو شفا دینگے۔

(viii) سب سے اہم بات یہ ہے کہ قدرتی علاج سے بیماری نہ صرف دور ہوتی ہے بلکہ جڑ سے اکھڑ جاتی ہے اور دوبارہ ہونے کا امکان نہیں رہتا۔

تمام بیماریوں کی بنیادی وجہ...........قبض

اس طریقہ علاج کی رو سے تمام بیماریوں کی واحد وجہ قبض ہے جو کھانے کے ساتھ پانی پینے اور بسیار خوری (overeating) کی بنا پر ہوتی ہیں۔ اب بیسیوں مریض کہیں گے کہ انہیں اجابت تو روز ہوتی ہے۔لیکن پھر بھی انہیں بلڈ پریشر، انجائنایا شوگر وغیرہ کی شکایت ہے۔ان کی انفارمیشن کے واسطے قبض کی مختلف علامات بیان کی جاتی ہیں تا کہ وہ خود فیصلہ کر سکیں کہ انہیں قبض ہے یا نہیں :۔

(i) روزانہ اجابت نہیں ہوتی بلکہ دوسرے یا تیسرے دن ہوتی ہے۔

(ii) روزانہ اجابت ہوتی ہے لیکن پوری نہیں ہوتی۔نہ ہونے کے وجہ یہ ہے کہ فضلہ قبض کی وجہ سے خشک ہو کر سُدّوں کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ یہ سدّے آنت کے آخری حصے میں جم جاتے ہیں۔اور فضلے کے باہر آنے میں رکاوٹ بنتے ہیں۔

(iii) اجابت کے بعد اگر انیما کیا جائے اور کچھ فضلہ باہر آئے تو یہ بھی قبض کی نشانی ہے۔ کیونکہ اس کو بھی اجابت کے ساتھ باہر آنا چاہئے تھا۔

(iv) آنتوں میں گیسز پیدا ہوں یا پھر ہوا خارج ہو تو یہ بھی قبض کی علامت ہے۔ کیونکہ اگر کوئی جانور مر جائے تو سڑنے پر اسکے جسم سے بدبو گیسز کی شکل

میں اٹھتی ہے۔اسی طرح کھانے کی کوئی چیز خراب ہو جائے تو اس میں سے بھی بدبو آتی ہے۔ آنتوں میں گیسز پیدا ہونے کا مطلب ہے کہ آنتوں میں کھانا اپنی میعاد سے زیادہ وقت ٹھہرنے کی بنا پر سڑ رہا ہے۔ اور اس میں سے گیسز اٹھ رہی ہیں۔

(v) بعض آدمی جب اجابت سے فارغ ہوتے ہیں۔تو دوسرا آدمی بدبو اور تعفّن کی بنا پر کافی دیر تک باتھ روم نہیں جا سکتا۔باتھ روم کافی کشادہ ہوتا ہے۔اور اس میں ہوا کا گذر بھی لگا تار جاری رہتا ہے۔اس کے باوجود جب باتھ روم میں بدبو کا یہ عالم ہے۔تو آنتوں کی حالت تو گٹر سے بھی بدتر ہوگی۔اور خون ان میں سے گذرتا ہوا اپنے ساتھ ہر قسم کے بیکٹیریاز، غلاظت اور زہریلا مادہ لے جاتا ہے۔خون چونکہ پورے جسم میں گردش کرتا ہے اس لئے یہ غلاظت جسم کے تمام اعضا پر اثر انداز ہوتی ہے اور اس طرح پورے جسم میں پھیل جاتی ہے۔

نوٹ: آپ نے بھی شاید کبھی محسوس کیا ہو کہ اجابت پوری ہونے پر توانائی بجلی کی طرح پورے جسم میں دوڑنے لگتی ہے۔ چہرے پر بحالی، آنکھوں میں روشنی اور ہونٹوں پر مسکراہٹ آجاتی ہے۔اور آدمی اتنا توانا اور سبک محسوس کرتا

ہے کہ اس کا دل چاہتا ہے کہ وہ کموڈ سے ہوا میں اڑ جائے۔اور اگر وہ اس طرح محسوس نہیں کرتا تو اسے بھی کسی حد تک قبض ہے۔

کھانا جسم میں کتنی دیر ٹھہرتا ہے؟

ہم دن میں کھانا کم از کم تین دفعہ ضرور کھاتے ہیں۔اور اجابت کے لئے باتھ روم صرف ایک دفعہ اور وہ بھی عموماً صبح کے وقت جاتے ہیں۔اب جائزہ یہ لینا ہے کہ ہمارے جسم میں کھانا کتنی دیر ٹھہرتا ہے۔اگر ہم آٹھ گھنٹے فرض کریں تو ہمیں ہر کھانے کے آٹھ گھنٹے بعد یعنی دن میں تین دفعہ اجابت ہونی چاہیئے جو کہ نہیں ہوتی۔اگر بارہ گھنٹے فرض کریں تو یہ کھانے کے بارہ گھنٹے بعد یعنی دن میں دو دفعہ ہونی چاہیئے۔لیکن عام طور پر ایسا بھی نہیں ہوتا۔بیرونی ممالک میں ایک طعام روزانہ پر تحقیق کی گئی ہے۔ان کی ریسرچ کے مطابق ہمارے جسم میں کھانا تقریباً بیس گھنٹے ٹھہرتا ہے۔چوبیس گھنٹوں میں اجابت کے بعد یہ جو تین و چار گھنٹے کا وقفہ ملتا ہے اس میں آنتیں آرام (rest) کرتی ہیں اور اپنی طبعی حالت (normal condition) میں آجاتی ہیں۔کھانا چونکہ ہمارے جسم میں تقریباً بیس گھنٹے ٹھہرتا ہے اس لئے صبح کی اجابت میں ناشتہ خارج ہوجاتا ہے۔لیکن دوپہر کا کھانا خارج نہیں ہوتا۔دوپہر سے دوسری دوپہر تک چوبیس گھنٹے، جمع اگلی صبح تک سولہ گھنٹے۔اس طرح یہ کھانا ہمارے جسم

میں چالیس گھنٹے ٹھہرتا ہے۔ رات کے کھانے میں دس گھنٹے کم کر دیں تو رات کا کھانا تیس گھنٹے رہتا ہے۔ اور یہ بھی اس حالت میں جبکہ اجابت پوری ہو، جو عموماً آنت کے آخری حصے میں سُدّوں کی موجودگی کی بنا پر نہیں ہوتی۔ اس لئے ان اوقات میں چوبیس گھنٹے مزید جمع کر دیں۔ سو ان تینوں کھانوں (صبح، دوپہر، رات) کا کچھ حصہ بتدریج اڑتالیس، چوسٹھ اور چون گھنٹے ہمارے جسم میں ٹھہرتا ہے۔ جو کہ قبض کی ایک واضح علامت ہے۔

قبض ہونے کی دو بنیادی وجوہات

(i) خالی معدہ اگر پانی پیا جائے تو یہ معدے میں بارہ و تیرہ منٹ ٹھہرتا ہے۔ لیکن کھانے کے شروع، دوران یا بعد میں پیا جائے تو کھانے کی موجودگی کی بنا پر پانی زیادہ دیر ٹھہرتا ہے اور ہاضمے کے جوسز (juices) پانی میں تحلیل ہو جاتے ہیں۔ اس کے نیچے بیٹھنے سے کھانا ان جوسز سے محروم ہو جاتا ہے۔ جس کے دوررس اثرات چند سالوں میں ہاضمے کی کمزوری اور قبض کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔ ہاضمے کا عمل شروع کے چار گھنٹے تیزی سے جاری رہتا ہے۔ اس لئے ہمیں پانی کھانے سے پندرہ منٹ پہلے پینا

چاہیئے یا پھر چار گھنٹے بعد تاکہ ہاضمے کا عمل جوسز کی موجودگی میں جاری رہے۔

(ii) بسیار خوری سے ہر حالت میں بچنا چاہیئے اس کے متعلق آپ آگے تفصیل سے پڑھیں گے کہ اس سے قبض کی شکایت ہوتی ہے جو کہ تمام بیماریوں کی جڑ ہے۔

کنسر، شوگر، انجائنا وغیرہ کی واحد وجہ قبض کیوں ہے؟

ہمارے جسم کا اندرونی درجہ حرارت موسم گرما کے زیادہ سے زیادہ درجہ حرارت سے تین یا چار درجے کم ہوتا ہے۔ سورج ڈھلنے کے چند گھنٹوں کے بعد دونوں درجہ حرارت برابر ہوجاتے ہیں۔ شام تک باہر کا درجہ حرارت مزید کم ہوجاتا ہے۔ رات کو اور بھی کم اور صبح تک اچھا خاصا فرق پڑ جاتا ہے۔ اب شام کو کوئی بھی پکی ہوئی چیز مثلاً گوشت، سبزی، دال، دودھ، دہی وغیرہ فرج سے باہر رکھیں تو صبح تک یعنی 12 سے 14 گھنٹے میں وہ چیز خراب ہوجاتی ہے۔ اس میں زہریلا مادہ پیدا ہوتا ہے، بدبو آتی ہے اور وہ کھانے کے قابل نہیں رہتی۔ اس دوران ہمارا اندرونی درجہ حرارت یکساں (constant) اور باہر سے زیادہ رہتا ہے اس لئے ہمارے جسم میں کھانا جلدی خراب ہونا چاہیئے۔ چلو بطور بحث یہ فرض کرتے ہیں کہ کھانا بیس گھنٹے میں

خراب ہوتا ہے۔اب تینوں کھانے ہمارے جسم میں، جیسا کہ باب نمبر 5 میں بیان کیا گیا ہے بیس گھنٹے سے زیادہ ٹھہرتے ہیں۔اس لئے ان تینوں میں زہریلا مادہ پیدا ہوتا ہے اور گیسز کی شکل میں ان سے بدبو اٹھتی ہے۔آنتوں کا کام چونکہ جذب کرنا ہے اس لئے آنتیں نمی، غذائیت، غلاظت وغیرہ سب جذب کرتی ہیں۔اور یہ غلاظت خون میں لگاتار منتقل ہوتی ہے جس کی بنا پر خون کثیف، گاڑھا اور وزنی ہونا شروع ہوجاتا ہے۔قدرت کا کام زندگی کو وقتِ مقررہ تک جاری اور ساری رکھنا ہے اس لئے پیشتر کہ زندگی خطرے میں پڑے اور خون اتنا گاڑھا اور وزنی ہوجائے کہ یہ باریک شریانوں میں نہ جاسکے اور دل کو پمپ کرنے میں دقت پیش آئے خون اپنا زہریلا مادہ کسی ایسے عضو/حصّہ پر چھوڑتا ہے جو اس کو کمزور ترین محسوس ہو۔اب اس نے اگر گھٹنوں وٹخنوں پر چھوڑا تو ان دونوں اعضا کا فنکشن متاثر ہوتا ہے اور ان میں درد رہنا شروع ہوجاتا ہے اور اعضاء کی مناسبت سے اس تکلیف کا نام جوڑوں کا درد یا گھٹیا رکھ دیا جاتا ہے۔اگر پھیپھڑوں (lungs) پر چھوڑا تو سانس لینے میں دِقت ہوتی ہے اور اس تکلیف کا نام دمہ (asthma) رکھ دیا جاتا ہے اگر لبلبہ (pancreas) پر چھوڑا تو انسولین متاثر ہوتی ہے اور اس کا نام ذیابطیس (شوگر) رکھ دیا جاتا ہے۔اگر گردوں (kidneys) پر چھوڑا تو گردوں کی تکالیف اور پروسٹیٹ گلینڈ پر چھوڑا تو پیشاب کی تکلیف غرضیکہ جسم کے جس حصے پر زہریلا مادہ چھوڑا جاتا ہے اسکا فنکشن متاثر ہوتا ہے

اور اسی عضو کی نسبت سے بیماری کا نام رکھ دیا جاتا ہے۔ابتداء میں ایک عضو جو کمزور ترین ہوتا ہے۔متاثر ہوتا ہے قبض کی وجہ سے خون میں زہریلا مادہ چونکہ مسلسل آرہا ہے اس لئے پہلے عضو کے پورے طور پر متاثر (saturate) ہونے کے بعد زہریلا مادہ دوسرے کمزور عضو پر اثر انداز ہوتا ہے پھر اسی طرح تیسرے عضو پر۔اس طرح آدمی ایک سے دو، دو سے تین بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔اب آدمی کا یا تو دل کام کرنا بند کر دیتا ہے یا پھر گردوں کا فنکشن رک جاتا ہے یا پھیپھڑے کام کرنا بند کر دیتے ہیں۔اس طرح آدمی اپنی ہی غلاظت میں گھٹ کر درد اور تکلیف جھیلتا ہوا دم توڑ دیتا ہے۔

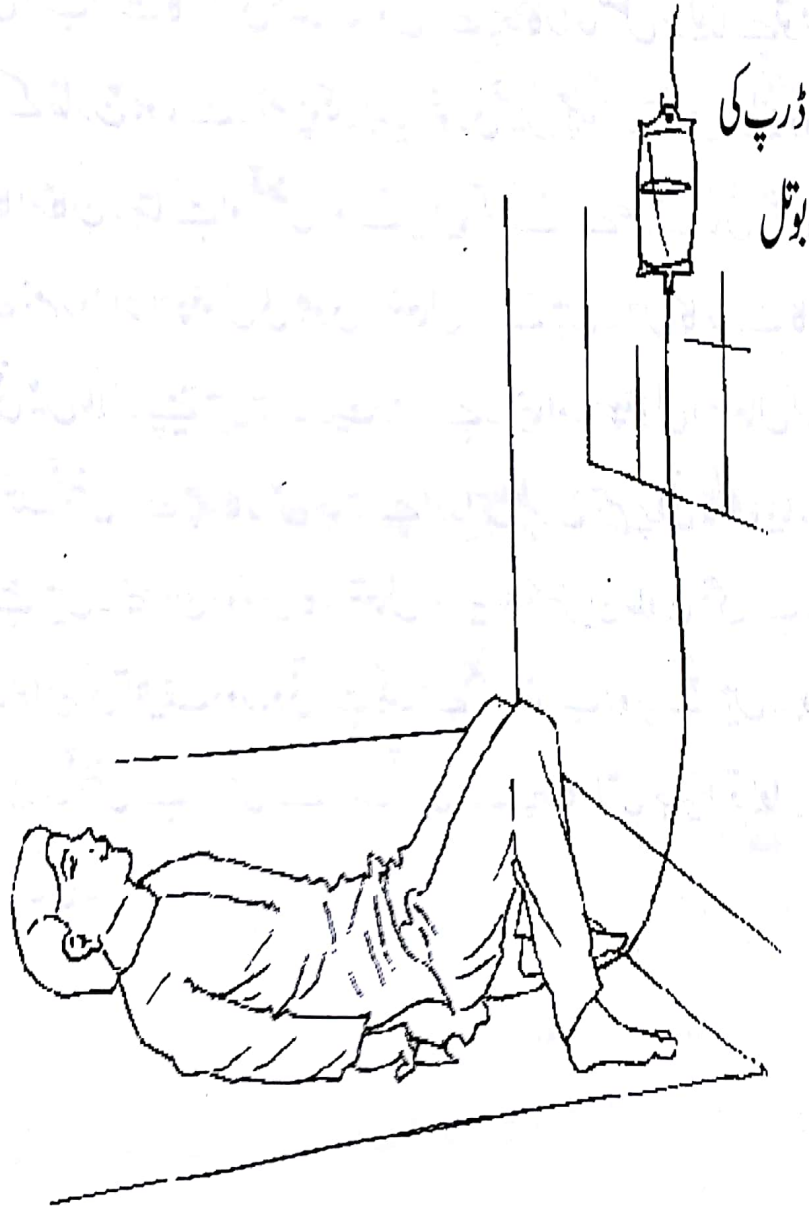
بسیارخوری (Overeating)

جیسا کہ اوپر بیان کیا جاچکا ہے کہ بیماریوں کی بنیادی وجہ قبض ہے اور قبض کھانے کے ساتھ پانی پینے اور بسیارخوری (دن میں کئی دفعہ تھوڑی تھوڑی مقدار میں کھانا بھی بسیارخوری ہے) کی بنا پر ہوتا ہے، پانی کے اوقات با آسانی تبدیل کئے جاسکتے ہیں لیکن بسیارخوری سے اجتناب کرنا مشکل ہے کیونکہ اسکی عادت بچپن سے پڑتی ہے اور قبر تک ساتھ جاتی ہے۔اس لئے اگر انیما اور اسپغول کی بھوسی سے قبض اور سُدّوں سے چھٹکارا حاصل کرلیا جائے تو آدمی بڑی حد تک صحت مند زندگی گذار سکتا

ہے وہ اس طرح کہ جب قبض نہیں ہوگا تو آنتوں میں زہریلا مادہ پیدا نہیں ہوگا اور خون صاف رہیگا۔ یہ صاف خون جب بند نالیوں (blood vessels) میں سے گذرے گا تو اپنے ساتھ جہاں کہیں بھی گندا مادہ جمع ہوگا بہا لے جائیگا اس طرح متاثرہ حصہ بھی زہریلے مادے سے پاک اور صاف ہو جائیگا اور اس حصہ کی بیماری جاتی رہے گی۔

10 منٹ میں قبض سے چھٹکارہ حاصل کریں

عام طور پر قبض سے چھٹکارا حاصل کرنے کیلئے پیرافین آئل۔ڈلکولیکس و مختلف ادویات استعمال کی جاتی ہیں۔ابتداء میں یہ کارآمد و مؤثر ثابت ہوتی ہیں لیکن کچھ دنوں کے بعد انکا اثر ختم ہونے لگتا ہے۔ان کے لگاتار استعمال سے نظام ہاضمہ کمزور اور قبض کی شدت میں اضافہ ہوتا ہے اور صحت پر مضر اثرات پڑتے ہیں۔رات کو قبض کشا گولی کھانے کے بعد اگر صبح اجابت نہ ہو تو آدمی بھاری پن، کمزوری اور گھبراہٹ محسوس کرتا ہے اور طبیعت بے چین رہتی ہے۔ان سب مضر و منفی اثرات سے بچنے کیلئے ہم ایسا کرتے ہیں۔اس کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ سالہا سال کے جمے ہوئے سُدّے نمی پہنچنے سے نرم ہو کر پانی کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں۔دوسرا بڑا

فائدہ یہ ہے کہ آدمی دس منٹ میں قبض سے چھٹکارا حاصل کر کے ہلکا اور توانا محسوس کرتا ہے۔اس طرح جب آنت کا آخری حصہ سُدّوں سے چھٹکارا حاصل کر لیتا ہے تو فضلہ بلا کسی رکاٹ کے خارج ہوتا ہے۔ہم چونکہ بسیار خوری نہیں چھوڑتے اس لئے دوبارہ قبض ہونے کا امکان رہتا ہے اور قبض ہونے پر انیما کرنے سے صرف پانی نکل جاتا ہے۔اس لئے ہم روزانہ اسپغول کی بھوسی استعمال کرتے ہیں۔اس کا چائے کا ایک چمچہ رات کو پانی میں ملا کر پیتے ہیں تا کہ پیٹ نرم رہے۔انیما اور اسپغول استعمال کرنے سے بڑی حد تک قبض سے چھٹکارا مل جاتا ہے اور اس طرح ہم پرانی و لمبی بیماریوں سے بچے رہتے ہیں۔ نیز ان دونوں کا استعمال بواسیر کا بہترین علاج بھی ہے۔اس سے نا صرف بواسیر کی تکلیف دور ہوتی ہے بلکہ مَسّے بھی غائب ہو جاتے ہیں۔بواسیر کی واحد وجہ چونکہ قبض ہے۔اس لئے جب قبض سے چھٹکارا مل جائیگا تو بواسیر کس طرح ٹھہرے گی۔

انیما 10 منٹ میں قبض سے چھٹکارا

انیمے کا گیجٹ

انیمے کا گیجٹ خود بنالیں یا پھر بازار سے خرید لیں۔خود بنانے کیلئے گلوکوز کی ڈرپ کی بوتل حاصل کریں۔ بوتل کے اوپر کا ایک کونہ کاٹ کراس کا گلوکوز نکال دیں اوراس کی ٹیوب کی سوئی بھی کاٹ دیں۔اب اگر کٹے ہوئے کونے سے بوتل میں پانی ڈالا جائے تو یہ ٹیوب سے باہر آئے گا۔انیما کی نوزل کسی بھی میڈیکل اسٹور سے خرید لیں۔ بوتل کے اوپر کے سوراخ میں ڈوری باندھ کراسے کسی کیل سے لٹکا دیں۔فرش پر کپڑا بچھا کرآپ اس پر کمر کے بل (کروٹ سے نہیں) چت لیٹ جائیں۔ گھٹنے ذرا کھینچ لیں تا کہ مقعد قدرے اونچا ہوجائے اور اسمیں نوزل آسانی سے جاسکے۔دو ڈھائی منٹ میں پانی آنتوں میں چلاجائیگا۔نوزل باہر نکال دیں اور کموڈ پر بیٹھ جائیں۔ پانی تیزی سے مقعد سے باہر آئیگا اور اپنے ساتھ فضلہ اور سدّے بھی لائیگا۔اس طرح آپ کا پیٹ غلاظت سے پاک صاف ہوجائیگا۔انیما کیلئے پانی دو گلاس کے لگ بھگ ہو۔اس میں صابن یا کسی اور چیز کی امیزش نہ کریں۔پانی سادہ ہو۔سردیوں میں پانی چونکہ ٹھنڈا ہوتا ہے اس لئے اسکو ہلکا سا گرم کرلیں۔گرمیوں میں گرم کرنے کی ضرورت نہیں۔ نلکے یا بالٹی کا پانی استعمال کیا جاسکتا ہے۔گلوکوز کی نئی بوتل خریدنے کے بجائے ذہن اگر قبول کرتا ہے تو کسی ہسپتال سے استعمال شدہ بوتل

بھی کام میں لائی جا سکتی ہے انیما کا ایک گیجٹ ایک سے زیادہ افراد بلا کسی قباحت و جھجک کے استعمال کر سکتے ہیں۔

کچھ وضاحتیں اور چند تکالیف کا علاج

(i) عام طور پر اعتراض کیا جاتا ہے کہ انیما سے آنتیں خشک ہو جاتی ہیں۔ یہ مضر صحت ہے۔ نظام ہاضمہ اور آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ آدمی انیما کا عادی ہو جاتا ہے پھر اسکے بغیر اجابت ہی نہیں ہوتی۔ یہ سب خدشات لاعلمی، غلط فہمی اور ناتجربہ کاری کی بنا پر ہیں کیونکہ مصنف نے تین سے پندرہ دن کے بچوں کو بھی انیما کیا ہے۔ قدرتی علاج کے تمام مریض اور ان کے دوست اور احباب انیما کرتے ہیں۔ آج تک کسی کو کسی قسم کی شکایت پیدا نہیں ہوئی ہے۔ انڈیا میں ڈاکٹر کے۔ ایل شرما جنہوں نے قدرتی علاج کی بنیاد رکھی تھی نے چھ سال تک روزانہ انیما کیا تھا پھر اپنے ذاتی تجربات کی روشنی میں تین سو صفحوں پر مشتمل ایک کتاب بھی لکھی۔ اس کتاب میں انیما پر پورا ایک باب بھی شامل کیا۔ انہوں نے کسی قسم کی کوئی شکایت یا نقصان کا ذکر نہیں کیا ہے جہاں تک انیمے کے عادی ہونے کا سوال ہے سو اگر آپ بسیار خوری نہ

کریں تو انیمے کی ضرورت ہی نہیں رہتی۔لیکن اگر آپ بسیار خوری جاری رکھیں اور انیما بھی نہ کریں تو وقت کے ساتھ بیماری میں اضافہ ہوتا ہے اب آپ کی مرضی ہے کہ انیما کی عادت ڈال لیں یا پھر بڑھتی ہوئی بیماری اور اس کی تکلیف برداشت کریں۔

(ii) ایک صاحب نے سوال کیا کہ سب بیماریوں کا ایک ہی علاج کس طرح ممکن ہے جبکہ بیماریاں مختلف وائرس ، جراثیم و کیڑوں سے پیدا ہوتی ہیں۔انہیں بتایا گیا کہ قدرتی علاج میں چونکہ تمام بیماریوں کی ایک ہی وجہ یعنی قبض ہے اس لئے ان سب کا علاج بھی ایک ہی یعنی قبض سے چھٹکارا ہے۔رہا وائرس، جراثیم و کیڑوں کا سوال سو ان سے بیماریاں پیدا نہیں ہوتیں بلکہ وہ تو خود بیماریوں اور گندگی کی پیداوار ہیں ان کی خوراک چونکہ گندگی و غلاظت ہے اس لئے قدرت نے انہیں گندگی اور غلاظت کھانے اور ختم کرنے کے لئے پیدا کیا ہے۔مرنے کے بعد میت کو دفنایا جاتا ہے۔قبر میں جب اس کا گوشت سڑتا ہے تو اس میں ہر طرح کے وائرس، جراثیم اور کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔اور وہ اس غلاظت و گندگی کو کھاتے ہیں۔اس کے صاف ہونے پر وہ سب وہیں ڈھیر ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح کسی جانور کے مرنے پر جب اسکا گوشت سڑتا ہے تو اس میں

وائرس، جراثیم و کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں اور وہ گندگی کو کھاتے ہیں اور جب گندگی و غلاظت ختم ہو جاتی ہے تو کیڑے جو بہت منحنی اور خرد ہوتے ہیں وہ ہوا میں اڑ جاتے ہیں اور جو کچھ بڑے ہوتے ہیں وہ سات یا آٹھ گز اطراف میں چل کر ختم ہو جاتے ہیں۔ گندگی دور کرنے کا اگر یہ قدرتی نظام موجود نہ ہو تو ہر طرف گندگی کے ڈھیر نظر آئینگے اور آدمی کا جینا دو بھر ہو جائیگا۔

(iii) پیٹ میں اگر کیڑے پیدا ہو جائیں تو عام طور پر دوائی انٹی پار دی جاتی ہے۔ یہ ایک قسم کا ہلکا سا زہر ہے جس کی بنا پر کیڑے تو مر جاتے ہیں لیکن اس سے جسم کو بھی قدرے نقصان پہنچتا ہے۔ آنتوں میں چونکہ غلاظت یعنی ان کی خوراک موجود رہتی ہے اس لئے کیڑے دوبارہ پیدا ہو جاتے ہیں اور انٹی پار دوبارہ دینی پڑتی ہے اس کے مقابلے میں اگر انیما پانچ و چھ دن روزانہ دیا جائے تو آنتوں کے صاف ہونے پر کیڑے ازخود ختم ہو جاتے ہیں اور آدمی زہر کے مضر اثرات سے بھی بچا رہتا ہے۔ اس لئے انٹی پار یا کوئی اور دوائی دینے سے انیما بدرجہا بہتر ہے۔ اس سے کیڑے ہی صاف نہیں ہوتے بلکہ ان کے پیدا ہونے کی وجہ بھی ختم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح سر کے درد کا بہترین علاج انیما ہے۔ بیسیوں آدمیوں نے جنہیں مہینوں سے نہیں بلکہ

سالوں سے سر کے درد کی شکایت تھی۔ جوڈسپرین وغیرہ کھا کر عارضی افاقہ حاصل کرتے تھے۔ دو تین دن انیما کر کے اس تکلیف سے چھٹکارا حاصل کیا ہے۔ پھر ہفتے میں ایک دن انیما کا روٹین جاری رکھ کر اس تکلیف سے بچے رہے۔

آنتوں میں سُدّے

آدمی کی آنتوں میں سدّے سالہاسال سے جمے رہتے ہیں۔ اسکی وضاحت نیچے دی ہوئی چار مثالوں سے کسی حد تک ہو جاتی ہے:۔

(i) انڈیا سے ایک میگزین آیا۔ اس میں لکھا تھا کہ ایک بچہ جس کی عمر پانچ سال تھی۔ ریٹھوں سے کھیل رہا تھا۔ اس نے ایک ریٹھا منہ میں ڈالا وہ پیٹ میں چلا گیا۔ ماں اسی وقت اسے ڈاکٹر کے پاس لے گئی۔ ڈاکٹر نے تسلی دی اور کہا کہ وہ فضلے کے ساتھ نکل جائیگا۔ دس سال کے بعد وہ لڑکا جب کموڈ پر بیٹھا تو فضلے میں اسے کوئی کالی چیز دکھائی دی تنکے سے کریدا تو وہ ریٹھا نکلا۔ ماں کو ریٹھے کا پورا واقعہ یاد آ گیا۔ ریٹھا پیٹ کے کسی کونے کھدرے میں اٹکا رہا۔ اور دس سال کے بعد باہر آیا۔ اسی طرح آنتوں میں قبض کی وجہ سے سُدّے جم جاتے ہیں جو سالہا سال اپنی جگہ قائم رہتے ہیں۔

(ii) منگلا میں ایک آدمی نے اپنی خوراک میں کچھ تبدیلی کر کے روزانہ انیما لینا شروع کیا۔ تیسرے دن انیما کے بعد اتنا خون آیا کہ کموڈ سرخ ہو گیا۔ وہ بہت پریشان ہو گیا۔ اس نے سمجھا کہ اسکی آنت پھٹ گئی ہے۔ مزید دریافت کرنے پر اس نے بتایا کہ بہت ہی بھدے رنگ کا ایک موٹا سدّہ باہر آیا جس میں سے گھاس کی طرح شاخیں باہر نکلی ہوئی تھیں اور سدّے کے باہر آتے ہی خون آنا شروع ہو گیا۔ حقیقت میں سدّے کی جڑیں گوشت میں پیوست تھیں۔ انیما کی وجہ سے سدّے کو نمی پہنچی اور وہ نرم ہو گیا۔ باہر آنے کیلئے جب وہ ہلا تو جڑیں ساتھ کھنچیں اور آنتوں میں زخم آ گئے اور وہ خون ان زخموں سے آیا تھا۔ بہر حال اس نے اس دن کچھ نہیں کھایا دوسرے دن پھر انیما کیا۔ اسے نارمل اجابت ہوئی اور دوبارہ خون نہیں آیا۔ اب معلوم نہیں وہ سدّہ کتنے سالوں سے اندر جما ہوا تھا۔

(iii) امریکہ میں ایک ڈاکٹر پوسٹ مارٹم کا انچارج تھا اس نے بعد میں ایک کتاب بھی لکھی۔ اس میں لکھا کہ اسے 70 فیصد کیسز میں آنتوں کو آری سے کاٹنا پڑتا تھا۔ وجہ اس نے یہ بیان کی کہ قبض کے سبب آنتوں کے اندر لمبائی کے رخ غلاظت کی ایک تہہ گولائی میں بن جاتی ہے جو وقت کے

ساتھ موٹی ہوکر پلاسٹک کے پتلے پائپ کی طرح سخت ہوجاتی ہے جس کو صرف آری ہی سے کاٹا جاسکتا ہے۔ گندگی کی تہہ کا سخت ہوجانا سدّوں کی شکل اختیار کرنے کے مترادف ہے۔ جس طرح سدّے فضلے کے اخراج میں رکاوٹ بنتے ہیں اسی طرح یہ سخت تہہ بھی آنتوں کی حرکات (peristalsis) میں کسی حد تک کمی کا باعث بنتی ہے۔

(iv) ایک صاحب ملنے آئے ان کے ساتھ آٹھ ماہ کا بچہ تھا۔ بقول ان صاحب کے بچے کے پاخانے کا راستہ بند ہوگیا تھا۔ سرجن نے پلاسٹک کا ایک دستانہ اور کچھ کریم دی اور کہا کہ دستانہ پہن کر انگلی اور مقعد پر کریم لگا کر انگلی مقعد کے اندر گھمائیں اس سے فضلے کا راستہ کھل جائیگا۔ لیکن جب وہ یہ عمل کرتے تھے تو بچہ تکلیف کی وجہ سے چیختا تھا۔ آخر کار اپریشن کا دن مقرر ہوا۔ اس بچے کو پانچ دن روزانہ انیما کیا گیا۔ اندر جو سدّے جمے ہوئے تھے وہ نرم ہوکر باہر آگئے۔ بچے کو بلا تکلیف نارمل اجابت شروع ہوگئی اور اس طرح وہ ایک غیر ضروری اپریشن سے بچ گیا۔

زندہ اور مردہ سبزیوں کا موازنہ

(Live & dead vegetables)

زندہ آدمی وہ ہے جو سانس لے جس کی اپنی نشونما ہو اور جو اپنے ہی جیسا پیدا کر سکے۔ مردہ آدمی وہ ہے جس میں یہ خصوصیات موجود نہ ہوں۔ اسی طرح زندہ سبزی وہ ہے جس میں زندگی کی یہ سب نشانیاں و علامات موجود ہوں اور مردہ سبزی وہ ہے جو ان سے عاری ہو۔ اب آپ کسی بیج کے چند دانے مٹی میں ڈال دیں تو وہ پھوٹینگے۔ ان میں سے کونپلیں نکلیں گی وہ سانس لینگی اور افزائش کے بعد ان کے بیج اپنے ہی جیسا پیدا کرینگے۔ ان بیجوں کو چائے کی گرم پیالی میں ڈال دیں۔ دس منٹ تک درجہ حرارت کم نہ ہونے دیں۔ پھر سائنس کی تمام معلومات و ترقی کا سہارا لے لیں وہ بیج نہیں پھوٹتے۔ جب وہ پھوٹینگے نہیں تو سانس بھی نہیں لے سکیں گے اور نہ ہی اپنے جیسا پیدا کر سکیں گے اس لئے وہ بیج مردہ کہلائینگے۔ سبزی ابلتے پانی میں پکتی ہے تو وہ مردہ ہو کر زندگی کی تمام علامات کھو بیٹھتی ہے۔ شام کو ہم اسے دوبارہ گرم کر لیتے ہیں۔ تو وہ افادیت میں مٹی کے برابر ہو جاتی ہے۔ اور یہی وجہ ہے کہ قدرتی علاج میں کچی سبزیوں کو پکی ہوئی سبزیوں پر ترجیح دیتے ہیں۔

بھوک کیا ہے؟ کیا کھانے سے طاقت آتی ہے؟

نہ صرف میں نے کتابوں میں پڑھا ہے۔ بلکہ میرا ذاتی تجربہ بھی یہ ہے کہ جب تک کھانا معدے میں موجود رہتا ہے جسم کی تقریباً 70 فیصد توانائی اس کو ہضم کرنے میں مصروف رہتی ہے۔ اور بقایا یعنی 30 فیصد کے لگ بھگ ذہنی کام، ہاتھ و پیروں کی حرکات اور دل، پھیپھڑوں وغیرہ کے فنکشن کے کام آتی ہے۔ معدے کے خالی ہونے پر یہ باقی ماندہ توانائی جسم کے مختلف حصوں سے گندگی اور زہریلے مادے کے اخراج میں مصروف ہو جاتی ہے۔ اس کے خون میں ملنے سے آدمی ہلکا سا سر درد، حرارت، کمزوری، تھکاوٹ دھڑکن یا بے چینی محسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات کڈنی میں درد ہو جاتا ہے ان تمام منفی علامات کو آپ کوئی سا بھی نام فاقہ، عدم صحت، داڑو، وغیرہ دے سکتے ہیں۔ لیکن عرفِ عام میں ہم ان سب علامات کو بھوک کہتے ہیں۔ اب آدمی اگر کچھ کھا لیتا ہے تو توانائی ہاضمہ میں دوبارہ مصروف ہو جاتی ہے اور جسم سے گندگی کا اخراج رک جاتا ہے۔ جس کی بنا پر آدمی بحالی و توانائی محسوس کرتا ہے۔ اس مثبت تبدیلی سے وہ سمجھتا ہے کہ کھانے سے توانائی پیدا ہوتی ہے اور اس غلط فہمی میں وہ ساری عمر مبتلا رہتا ہے۔

خوراک میں نمایاں کمی یا فروٹ ڈائٹ کی وجہ سے معدہ زیادہ وقت خالی رہتا ہے۔ اس دوران جسم سے گندگی کا اخراج جاری رہتا ہے اور ایک وقت ایسا آتا ہے کہ جسم غلاظت سے بالکل پاک وصاف ہو جاتا ہے۔ اور تمام بیماریاں ختم ہو جاتی

ہیں۔سب اعضا بلا تھکاوٹ روزمرہ کا کام بدرجہ اُتّم سرانجام دیتے ہیں۔اب آدمی اس دوران اگر کچھ نہ کھائے تو معدے کے خالی ہونے پر جسم سے کسی قسم کا اخراج نہیں ہوتا اور نتیجتہً بھوک کی علامات یعنی سر درد، حرارت، تھکاوٹ، کمزوری دھڑکن وغیرہ پیدا نہیں ہوتیں اور آدمی بالکل نارمل محسوس کرتا ہے۔یہی وجہ ہے کہ حضرت معین الدین چشتیؒ (اجمیر شریف) کا اندرونی صفائی اور پاکیزگی کی وجہ سے ایک روزہ سات دن کا ہوتا تھا۔ساتویں دن آپؒ دو تولے سے کم چپاتی کھاتے اور دو گھونٹ پانی پیتے تھے۔دن کو روزہ رہتا تھا۔ساری رات آپؒ عبادت میں مصروف رہتے تھے۔عمر 94 سال سے اوپر پائی۔اسی طرح بے شمار اولیاء کرام اور بزرگان دین ایسے گذرے ہیں جو کئی کئی دن کچھ نہیں کھاتے تھے اور دن ورات عبادت میں مصروف رہتے تھے۔ اس طرح امریکہ، یورپین اور دیگر مما لک میں ہزاروں ہستیاں ایسی گذری ہیں جنہوں نے اپنی خوراک کم بلکہ تقریباً نہ ہونے کے برابر کر کے لاعلاج بیماریوں سے چھٹکارا حاصل کیا اور اسی کم خوراک پر رہ کر ایک صحت مند فعال اور لمبی زندگی گذاری ہے۔موجودہ دور میں بھی ہزاروں مرد حضرات اور خواتین ایسی ہیں جو پچھلے چالیس چالیس، پچاس پچاس سال سے فروٹ ڈائٹ پر ہیں اور دن میں ایک دفعہ اور وہ بھی کم مقدار میں پھل کھاتے ہیں اور جسمانی اور ذہنی طور پر ایک کارآمد اور صحت مند زندگی گذار رہے ہیں۔بقول امریکن ڈاکٹر ڈیوی M.D کے کہ کھانے سے اگر طاقت آتی تو نیند کی ضرورت ہی نہیں رہتی اور آدمی کئی کئی دن لگاتار کام کرسکتا تھا بلکہ موت کو بھی ٹال سکتا تھا۔

جب کھانے سے طاقت نہیں آتی تو ہم کھاتے کیوں ہیں؟

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ جب کھانے سے طاقت نہیں آتی تو ہم کھاتے کیوں ہیں اور یہ توانائی آتی کہاں سے ہے۔ ہر لمحے ہمارے خلیے (cells) ہزاروں کی تعداد میں ضائع ہورہے ہیں۔ اگر ہم کچھ نہیں کھائینگے تو ہمارا وزن بتدریج کم ہوگا اور ایک وقت ایسا آئیگا کہ ہم زندگی سے ہاتھ دھوبیٹھیں گے۔ سوان خلیوں کو دوبارہ پیدا کرنے یا وزن ایک سطح پر قائم رکھنے کے لئے ہمیں کھانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اب اگر ہم دن میں ایک دفعہ کھائیں اور خوراک کا نصف سے کم کھائیں تو یہ قلیل مقدار ہمارے ضائع شدہ خلیوں کو پیدا کرنے کیلیئے کافی ہے۔ سو ہم کھانا کھاتے ہیں صرف جسم کے ضائع شدہ خلیوں کو دوبارہ پیدا کرنے کیلیئے۔ رہا سوال توانائی کا تو یہ کھانے سے پیدا نہیں ہوتی بلکہ پیدا ہوتی ہیں ان چار ذرائع سے :-

(i) کم خوراک : جتنا کم کھاؤ گے اتنی ہی کم توانائی ہاضمے میں صرف ہوگی اور نتیجتہً اتنی ہی زیادہ توانائی کی بچت ہوگی۔ خوراک کا معاملہ اتنا اہم ہے کہ حدیث کے ذریعے کم سے کم اور زیادہ سے زیادہ خوراک مقرر کردی گئی ہے کم سے کم یہ ہے کہ آدمی اتنا ضرور کھائے کہ اس کے جسم اور روح کا رابطہ قائم رہے۔ کیونکہ اگر وہ اس سے کم کرے گا تو فاقہ کشی کے سبب وہ ہلاک، گناہگار اور جہنمی ہوگا۔ اور زیادہ سے زیادہ یہ ہے کہ آدمی 24 گھنٹے میں صرف ایک دفعہ کھائے اور وہ بھی معدے کا ایک تہائی کھائے اگر دوپہر کی خوراک دو اور رات کی تین روٹیاں ہیں تو ایک روٹی کھائی جائے۔ کم کھانے

کا تعلق پرانے زمانے کے قصے اور کہانیوں ہی سے نہیں ہے بلکہ آج کل کے اس ترقی یافتہ دور میں بھی ہزاروں لوگ ایسے ہیں جو جانے وانجانے میں سنت نبویؐ پر عمل کرر ہے ہیں۔ مسٹر مورس کرک کیلیفورنیا (امریکہ) میں مقیم ہیں۔ حال ہی میں ان کا ایک مراسلہ نظر سے گذرا ہے کہ وہ پچھلے پچاس سال سے raw ڈائٹ یعنی پھل، کھیرا، گاجر، بند گوبھی، سلاد وغیرہ پر ہیں۔ بقول ان کے کہ اگر وہ درمیانے سائز کا ایک سیب صبح کھالیں تو رات کے دس بجے تک انہیں نہ تو بھوک لگتی ہے اور نہ ہی پیاس اور نہ ہی کچھ کھانے کی انہیں ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ وہ سات کتب کے مصنف بھی ہیں۔ اسی طرح ایک اور صاحب وکٹورس امریکہ میں ہیں۔ وہ بھی raw ڈائٹ پر ہیں۔ انہوں نے ایک کتاب Survival into 21st Century لکھی ہے اور دلائل سے یہ ثابت کردیا ہے کہ جو شخص دن میں تین وقت کھاتا ہے وہ پیٹو (بسیار خور) ہے۔ جو دو وقت کھاتا ہے وہ بھی پیٹو ہے۔ جو ایک وقت کھاتا ہے لیکن بجائے کم کھانے کہ وہ پیٹ بھر کر کھاتا ہے تو وہ بھی پیٹو ہے وہ بذات خود دو، دو اور تین، تین دن کچھ نہیں کھاتے۔ ان کی بہت ہی عمدہ صحت ہے۔ وہ اعلیٰ وارفع ذہنی صلاحیتوں سے آراستہ بھی ہیں۔ اسی طرح ایک خاتون مرسیا لندن میں رہتی ہیں۔ 31 سال عمر، تین بچوں کی ماں ہیں انہوں نے یوگا ورزشیں شروع کیں اور اپنی خوراک کم کرتے کرتے آٹھ سو کیلوریز روزانہ پر لے آئیں جبکہ زندہ رہنے کیلئے کم از کم ہزار کیلوریز کی ضرورت ہوتی ہے۔ بقول ان کے وہ اس کمی کو دن میں دو دفعہ سانس کی ورزشیں کر کے پوری کرتی ہیں۔ اس قلیل خوراک اور ورزش میں باقاعدگی کے سبب ان کا

قد ڈھائی سال میں ڈیڑھ انچ بڑھ گیا ہے۔ان کا وزن 105 پونڈ ہے اور وہ ایک کم عمر یعنی teen ager لڑکی لگتی ہیں۔

گریکس اور رومنز کی بھی خوراک بہت کم تھی۔وہ دن میں صرف ایک دفعہ کھاتے تھے اور وہ بھی اپنی خوراک کا نصف۔جب تک وہ اس خوراک پر رہے ان دونوں کی تہذیبیں آسمان چھوتی رہیں اور ان میں اعلیٰ و ارفع پائے کے فلاسفرز اور دانشور پیدا ہوئے۔ان کا ہر آدمی جسمانی طور پر اتنا فٹ تھا کہ وہ آج کل کی اولمپک کھیلوں میں با آسانی حصہ لے سکتا تھا۔لیکن جب وہ بسیار خوری کا شکار ہوئے تو ان کی تہذیبیں دھڑام سے زمین بوس ہو گئیں۔یہی حال مسلمانوں کا ہوا۔یہ بھی دن میں ایک دفعہ اور معدے کا ایک تہائی یعنی گریکس اور رومنز سے بھی کم کھاتے تھے۔اسلامک تہذیب نے بھی بلندیوں کو چھوا اور بارہ سال کے قلیل عرصے میں مسلمان چوبیس لاکھ مربع میل پر چھا گئے۔انہوں نے حدیث کی نافرمانی کی اور پیٹ بھر کر کھانا شروع کر دیا۔گریکس اور رومنز کی طرح ان کا بھی عروج زوال پذیر ہوا اور وہ ایسے گرے کہ ابھی تک نہیں سنبھل سکے۔

(ii) نیند: نیند کی مدت پہلے سے طے نہیں کی جا سکتی۔نیند تھکاوٹ کا توڑ ہے۔اور تھکاوٹ کا براہ راست تعلق خوراک سے ہے۔جتنی توانائی کھانے کو ہضم کرنے میں صرف ہوتی ہے اتنی جسمانی اور ذہنی مشقت سے نہیں ہوتی۔نیز کھانا کھانے کے بعد چند منٹوں میں تھکاوٹ اپنے عروج پر پہنچ جاتی ہے۔جبکہ جسمانی اور ذہنی مشقت میں

تھکاوٹ آہستہ آہستہ سرایت کرتی ہے۔ رمضان کے مہینے میں آدمی افطار تک چاق و چوبند اور فعال رہتا ہے۔ لیکن جہاں اس نے روزہ افطار کیا اور کھانا کھایا۔ اس کے لئے تراویح پڑھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ نیز یہ فتویٰ دینا کہ چوبیس گھنٹے میں آٹھ گھنٹے سونا ضروری ہے کچھ صحیح نہیں ہے۔ اگر آپکی خوراک برائے نام ہے تو تھکاوٹ کم ہونے کی بنا پر آپکی نیند بھی کم ہوگی۔ اگر خوراک زیادہ ہے تو توانائی پوری کرنے کیلئے سونا بھی زیادہ پڑے گا۔ یہی وجہ ہے کہ چند آدمیوں کے لئے تین سے چار گھنٹے کی نیند کافی ہوتی ہے اور بعض کی آٹھ سے نو گھنٹے میں بھی پوری نہیں ہوتی۔ سو خوراک کی نسبت سے جتنی نیند کی ضرورت ہے اتنا سونا اشد ضروری ہے۔ اگر اس سے کم سوئے گا تو تھکاوٹ دور نہیں ہوگی اور اس طرح توانائی میں کمی رہے گی۔

(iii) گہرے سانس۔ توانائی پوری کرنے اور خلیوں کی جلا دینے کے لئے لمبے اور گہرے سانس لینا بہت ضروری ہیں اسکی جامع تفصیل اس کتاب کے باب نمبر 34 میں ملاحظہ کریں۔

(iv) قبض سے نجات: قبض تمام بیماریوں کی جڑ اور بنیادی وجہ ہے۔ قبض کا تعلق بھی براہ راست خوراک سے ہے۔ خوراک اگر زیادہ ہوگی تو کھانا ٹھیک طرح ہضم نہیں ہوگا اور آدمی قبض کا شکار رہیگا۔ جس کی بنا پر اس کا جسم غلاظت سے پُر رہیگا اور اسے کوئی بھی بیماری ہو سکتی ہے۔ اس لئے صحت مند زندگی گذارنے اور بیماریوں سے بچنے کیلئے خوراک بہت کم رکھیں تا کہ آپ قبض سے بچے رہیں اور نیند کا بھی غلبہ زیادہ نہ رہے۔

انسان کو کیا کھانا چاہئے؟

چھوٹی سی بھیڑ گھاس اور پتے کھا کر جوان ہو جاتی ہے۔ وہ بچے اور دودھ دیتی ہے۔ دودھ گاڑھا ہوتا ہے۔ اس سے پنیر، دہی، پوڈر اور جما ہوا دودھ بنتا ہے۔ بھیڑ کا گوشت بھی کھایا جاتا ہے۔ سو اصل شے گھاس اور پتے ہوئے اور نمبر دو مال گوشت، دودھ، پنیر وغیرہ ہیں جو گھاس اور پتوں کی پیداوار (by-product) ہیں۔ گھاس اور پتوں سے سبزیاں بہتر ہیں۔ کیونکہ سبزیوں میں بہ نسبت گھاس و پتوں کے وٹامنز، معدنیات (minerals) وغیرہ زیادہ ہوتے ہیں لیکن سبزیوں میں گندے پانی، زمین کی آلودگی اور مصنوعی کھاد کے مضر اثرات بھی شامل ہوتے ہیں۔ انڈسٹریل ایریا اگر نزدیک ہے تو اس کا زہریلا اخراج بھی اثر انداز ہوتا ہے۔

سبزیوں سے بہتر پھل ہیں کیونکہ ان کے درختوں کی جڑیں زمین میں سو ڈیڑھ سو فٹ گہری ہوتی ہیں۔ وہاں سے صاف وستھرا پانی، وٹامنز، میزلز وغیرہ گودے میں چھنتے وصاف ہوتے ہوئے پھلوں تک پہنچتے ہیں۔ چھننے اور صاف ہونے کا مطلب ہے کہ پانی مزید صاف و پاک ہو جاتا ہے۔ صحرا میں کھجور اور تربوز عمدہ قسم کے ہوتے ہیں لیکن پانی عموماً کھارا ہوتا ہے۔ یہ پانی جب ان دونوں تک پہنچتا ہے اس کا کھارا پن دور ہو جاتا ہے اسی طرح وٹامنز اور میزلز وغیرہ کی بھی صفائی ہوتی ہے۔ ان کے علاوہ سورج، چاند اور دیگر اجرام فلکی کی شعائیں بھی پھلوں پر پڑتی ہیں۔ سو پھل بہتر ہیں سبزیوں سے، سبزیاں بہتر ہیں گھاس پتوں سے اور گھاس پتے بہتر ہیں گوشت، دودھ، پنیر سے۔ اب آپ خود فیصلہ کرلیں کہ صحت کی خاطر آپ کو کونسی چیز زیادہ کھانی چاہیئے۔

قدرتی علاج کی اقسام

قدرتی علاج کے مختلف طریقے ہیں۔جن میں سے آپ کسی ایک طریقے سے اپنی بیماری کا علاج کر سکتے ہیں۔ان کے منفی اثرات (side effects) بھی نہیں ہوتے اور نہ ہی غیر ضروری خرچ کیونکہ جو کچھ بھی آپ خرچ کرتے ہیں وہ آپ اپنی خوراک پر ہی کرتے ہیں۔آپ کو بیماری کی وجہ کا علم ہوتا ہے اور یقین بھی ہوتا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو شفا دینگے۔اس طریقہ علاج سے بیماری عارضی طور پر دور ہی نہیں ہوتی بلکہ جڑ سے اکھڑ جاتی ہے اور دوبارہ ہونے کا امکان نہیں رہتا بشرطیکہ آدمی قبض سے بچا رہے اور قبض سے بچنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ خوراک بہت کم کھائی جائے۔قدرتی علاج کی مختلف اقسام ذیل میں ملاحظہ کریں:۔

(i) واٹر فاسٹ (Water Fast): اس میں صرف پانی پیتے ہیں۔پانی کی مقدار پر کوئی بندش نہیں۔پانی کے علاوہ کسی اور شے مثلاً جوس، چائے، دودھ، روٹی وغیرہ کی اجازت نہیں ہے۔شروع کے دس دن روزانہ دو گلاس نیم گرم پانی کا انیما کریں پھر فاسٹ کے اختتام تک ایک دن چھوڑ کر۔فاسٹ توڑنے کے بعد بھی ایک دن چھوڑ کر انیما کرتے رہیں تاوقتیکہ کہ اجابت از خود شروع نہ ہو جائے۔فاسٹ کے دوران پورے

جسم سے غلاظت کا اخراج جاری رہتا ہے۔ منہ، زبان اور مسوڑوں پر غلاظت کی سفید تہہ جم جاتی ہے۔ منہ کا ذائقہ قدرے کڑوا رہتا ہے۔ جلد سے بھی غلاظت کا اخراج جاری رہتا ہے۔ اس اخراج سے پورے جسم بشمول چہرے سے داغ و دھبے اور چھائیاں دور ہو جاتی ہیں۔ جلد صاف رکھنے کیلئے اگر روزانہ نہیں تو ایک دن چھوڑ کر نیم گرم پانی سے نہانا چاہیئے۔ آنکھوں سے بھی غلاظت کا اخراج چیپڑ کی شکل میں ہوتا ہے۔ صبح اٹھنے پر آنکھوں کی پلکیں آپس میں چپکی ہوئی ہوتی ہیں۔ انہیں پانی کے دس بارہ چھینٹیں مار کر صاف کر لیں۔ اس اخراج سے آنکھوں میں چمک پیدا ہوتی ہے اور نظری عینک سے بھی چھٹکارا مل جاتا ہے۔ کانوں میں بھی غلاظت (wax) جمع ہوتی ہے۔ نہاتے وقت کانوں میں انگلی ڈال کر انہیں صاف کر لیں۔ سب سے زیادہ کام گردوں (kidneys) کو کرنا پڑتا ہے۔ پیشاب گاڑھا آتا ہے اس کی رنگت ایسی ہو جاتی ہے جیسے کسی نے پانی میں گڑ گھول دیا ہو۔ معدہ لگاتار خالی رہنے کی بنا پر جسم کے مختلف حصوں سے غلاظت کا اخراج تیزی سے جاری رہتا ہے اور اس غلاظت کے خون میں ملنے سے مریض کمزوری و نقاہت محسوس کرتا ہے۔ اسے اٹھتے بیٹھتے چکر بھی آتے ہیں۔ اس کی نبض کی رفتار بہتّر سے کم ہو کر ساٹھ کے لگ بھگ یا اس سے بھی کم رہتی ہے۔ جسم کا درجہ حرارت بھی 98.4 سے قدرے کم رہتا ہے۔ جوں جوں واٹر فاسٹ طول پکڑتا ہے جسم کی غلاظت میں کمی واقع ہوتی ہے اور اس کا خون میں اخراج

بتدریج کم ہوتا جاتا ہے۔ اس لگاتار کمی سے مریض کا ہر نیا دن پچھلے دن سے بہتر ہوتا ہے اور ایک وقت ایسا آتا ہے کہ جسم غلاظت سے بالکل پاک و صاف ہو جاتا ہے اس کے بعد بھوک کی تمام تکلیف دہ علامات ختم ہو جاتی ہیں۔ نبض کی رفتار اور درجہ حرارت دونوں نارمل ہو جاتے ہیں۔ اب اسے اپنا فاسٹ توڑنا چاہیے۔ اگر نہیں توڑے گا تو وہ فاقہ کشی (starvation) کا مرتکب ہوگا اور اس کی جان خطرے میں پڑ جائے گی۔

اس طرح کے فاسٹ یورپ و امریکہ کے قدرتی علاج کے مراکز میں رکھے جاتے ہیں کیونکہ ان میں سند اور تربیت یافتہ ڈاکٹرز دیکھ بھال کیلئے موجود ہوتے ہیں اور مریض کی بگڑتی، بدلتی اور سنبھلتی ہوئی حالت کا جائزہ لیتے رہتے ہیں لیکن جن کی ان مراکز تک رسائی نہیں ہوتی وہ جسم کی غلاظت کے بالکل صاف ہونے اور نبض اور درجہ حرارت نارمل ہونے کا انتظار نہیں کرتے بلکہ بیماری کی ظاہری علامات کے ختم ہونے پر اپنا فاسٹ توڑ دیتے ہیں۔ پاکستان میں مریضوں نے دس سے انتالیس دن کے واٹر فاسٹ مصنف کی نگرانی میں کامیابی سے رکھے ہیں۔ فاسٹ کی طوالت کا انحصار تین باتوں پر ہے کہ مریض کی عمر کیا ہے، بیماری کتنی پرانی و پیچیدہ ہے اور دوائیاں کب سے استعمال کر رہا ہے اور اگر کافی عرصے سے استعمال کر رہا ہے تو فاسٹ بھی اسی حساب سے لمبا ہوگا۔ یہ خیال رہے واٹر فاسٹ رکھنا اتنا آسان نہیں ہے اسے صرف وہی رکھ سکتے ہیں جو اپنی بیماریوں اور تکالیف سے تنگ آ چکے ہوں اور ان سے

چھٹکارا حاصل کرنے اور صحت مند زندگی گزارنے کیلئے ہر مشکل قدم اٹھانے کیلئے تیار ہوں۔ واٹر واسٹ رکھنا اگرچہ مشکل ہے لیکن فاسٹ کے بعد خوراک (intake) کنٹرول کرنا اس سے بہت زیادہ مشکل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ قدرتی علاج کے مراکز میں اگر ایک آدمی پندرہ دن کا فاسٹ رکھتا ہے تو اتنی ہی مدت وہ اسے مزید روکتے ہیں تاکہ اس کی فروٹ کی خوراک کنٹرول اور ریگولیٹ کرسکیں کیونکہ وہاں اسے نپی تلی مقدار ملتی ہے اور اس کا معدہ اس دوران اسی کم خوراک کا عادی ہو جاتا ہے اور بعد میں وہ اسی مقدار پر فروٹ ڈائٹ جاری رکھتا ہے اور کم شدہ وزن پورا ہونے پر اگر وہ چاہے تو دوسری اشیاء کم مقدار میں شامل کرسکتا ہے۔ لیکن فاسٹ توڑنے کے بعد مریض اگر قدرتی علاج کے مرکز میں نہیں ٹھہرتا اور کم خوراک کا عادی نہیں ہوتا تو عین ممکن ہے کہ وہ مقدار کنٹرول نہ کرسکے اور اتنے دن نہ کھانے کی بناء پر اس میں 'ہوکے' کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اس میں ہمہ وقت بھوک لگتی ہے۔ اور پیٹ کسی طرح بھرتا ہی نہیں ہے۔ فاسٹ کے بعد زیادہ کھانے سے عموماً اسے الٹیاں و جلاب شروع ہو جاتے ہیں۔ اس کی سمجھ میں کچھ نہیں آتا کہ وہ انہیں کس طرح کنٹرول کرے۔ اس لئے واٹر فاسٹ سے کلی طور پر مستفید ہونے کیلئے ضروری ہے کہ مریض کسی کی رہنمائی و نگرانی میں رہے۔

دس دن تک کا فاسٹ چھوٹا (short) فاسٹ کہلاتا ہے اس کے توڑنے پر

آدمی کوئی سا موسمی پھل استعمال کر سکتا ہے۔ وہ دن میں زیادہ سے زیادہ تین دفعہ کھائے اور شروع میں مقدار بھی کافی کم رکھے۔ دس دن سے اوپر کا فاسٹ لمبا فاسٹ کہلاتا ہے۔ اس کے توڑنے پر آدمی کو خوراک کے ضمن میں زیادہ محتاط ہونا پڑتا ہے۔ پہلے دن وہ ہر چار گھنٹے کے بعد چار اونس تازہ جوس میں چار اونس پانی ملا کر بہت آہستہ آہستہ پیئے۔ دوسرے دن چھ اونس جوس میں دو اونس پانی ملائے اور تیسرے دن خالص جوس پیئے۔ اگر پیٹ ٹھیک کام کرے تو چوتھے دن ایک وقت موسمی پھل لے لے اور باقی دو وقت جوس پیئے۔ پانچویں دن تینوں وقت پھل کھائے۔ فروٹ ڈائٹ پر وہ رہے جب تک وہ وزن جو کم ہوا ہے پورا نہ ہو جائے۔ اس کے بعد کوئی بھی کھانے کی شے کم مقدار میں شامل کر لے۔ واٹر فاسٹ رکھنا حالانکہ کافی مشکل ہے لیکن بیماری سے چھٹکارا حاصل کرنا اس سے بہت زیادہ اہم ہے۔ صحت مند زندگی گذارنے کیلئے ہزاروں آدمیوں نے قدرتی علاج کے مراکز میں ستّر ستّر دن کے فاسٹ رکھے ہیں۔ اگر آپ کی نظر میں صحت کی کچھ قدر اور منزلت ہے تو آپ بھی با آسانی واٹر فاسٹ رکھ سکتے ہیں یہ سب کچھ آپ پر منحصر ہے کہ آپ یہ مختصر زندگی کس طرح گذارنا چاہتے ہیں دوائیوں کا سہارا لے کر یا ان سے دور، صحت مند رہ کر۔

(ii) فروٹ فاسٹ (Fruit Fast): اس میں صرف موسمی پھل کھاتے ہیں۔ سلاد، گاجر، بند گوبھی وغیرہ کی اس میں گنجائش نہیں ہے۔ یہ یاد رکھیں کھیرے اور ٹماٹر کا

شمار پھلوں میں ہوتا ہے۔ جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے کہ افادیت اور غذائیت کے لحاظ سے پھل سرفہرست آتے ہیں۔ فروٹ ڈائٹ پر جانے کیلئے پہلے تین دن مشکل اور صبر آزما ہوتے ہیں کیونکہ بچپن سے چینی، نمک، مصالحجات و پکی ہوئی چیزیں کھانے کی عادت کو ترک کرنا اتنا آسان نہیں ہے لیکن اگر آپ پہلے تین دن کسی نہ کسی طرح ضبط و کنٹرول کرلیں تو پھر تین ہفتے، تین ماہ، تین سال، تیس سال کیا بلکہ ساری عمر فروٹ ڈائٹ پر رہ سکتے ہیں ایک دفعہ پھلوں کی عادت پڑ جائے تو پھر اس عادت کو چھوڑ کر اپنی سابقہ خوراک پر جانا اتنا ہی مشکل ہے جتنا سابقہ خوراک سے پھلوں پر آنا۔ ہزاروں آدمی پچھلے پچاس پچاس، ساٹھ ساٹھ سال سے فروٹ فاسٹ سے استفادہ کر رہے ہیں۔ فروٹ فاسٹ کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ اس پر رہتے ہوئے آدمی اپنی روز مرہ کی سرگرمیاں و معمولات جاری رکھ سکتا ہے اور واٹر فاسٹ کی طرح غیر فعال و نڈھال نہیں ہوتا۔ وزن اس میں بھی کم ہوتا ہے لیکن واٹر فاسٹ کے برعکس کمی کی رفتار بہت آہستہ ہوتی ہے۔ واٹر فاسٹ پر ایک ماہ میں تقریباً چودہ کلوگرام وزن کم ہوتا ہے اور فروٹ فاسٹ پر صرف دو کلوگرام۔ نیز کوئی ایسی بیماری نہیں جو فروٹ فاسٹ سے ٹھیک نہ ہو۔ واٹر فاسٹ میں کینسر و دیگر بیماریاں تقریباً چار ہفتے میں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ فروٹ فاسٹ پر دس ماہ کے لگ بھگ لگ جاتے ہیں۔ اس ڈائٹ کا ایک اہم فائدہ یہ ہے کہ اس میں انیما اور اسپغول کی بھوسی کی ضرورت نہیں رہتی۔ اجابت از خود

ہوجاتی ہے۔ آدمی دن میں اگر تین دفعہ فروٹ کھاتا ہے تو اسے اجابت بھی تین ہی دفعہ ہوگی۔ اگر دو وقت تو اجابت بھی دو دفعہ اور اگر ایک وقت تو اجابت بھی ایک دفعہ ہوتی ہے۔ اجابت میں بدبو تقریباً نہ ہونے کے برابر ہوتی ہے۔ فروٹس میں تقریباً 70 فیصد پانی اور 30 فیصد پھوک ہوتا ہے۔ یہ پھوک معدے میں بمشکل تین گھنٹے ٹھہرتا ہے جس کی بنا پر بھوک جلدی لوٹ آتی ہے۔ ابتدا میں آدمی تمام دن پھل کھاتا ہے۔ پھر پھلوں کی خوراک دس بارہ دنوں میں ریگولیٹ ہوجاتی ہے اور آدمی دو یا تین طعام روزانہ پر آجاتا ہے۔ دنیا میں ہزاروں لوگ ایسے ہیں جو دن میں پھل صرف ایک دفعہ کھاتے ہیں اور نہایت صحتمند و کامیاب زندگی گزار رہے ہیں۔

(iii) را (raw) ڈائٹ: را کے معنی کچی یعنی آگ پر پکی ہوئی کوئی چیز نہیں کھاتے۔ اس میں موسمی پھل، کچے آلو، گاجر، بندگوبھی، کھیرا، ٹماٹر، پالک کے پتے، سلاد کے پتے، شلجم، چقندر وغیرہ شامل ہیں۔ را ڈائٹ سے سب بیماریاں زیادہ سے زیادہ بارہ ماہ میں ٹھیک ہوجاتی ہیں لیکن بیماری اگر بہت بڑھ چکی ہے تو اس کے ٹھیک ہونے میں دو تین سال بھی لگ سکتے ہیں۔ بشرطیکہ مریض کا وقت پورا نہ ہوا ہو اور ابھی اس کی زندگی باقی ہو جیسا کہ باب نمبر 24 پیرا گیارہ میں الزبتھ کا کیس بیان کیا گیا ہے کہ ان کی آنتوں کا کینسر بہت ایڈوانس اسٹیج پر تھا اس کے ٹھیک ہونے میں تین سال لگ گئے۔

راڈائٹ کا فروٹ ڈائٹ سے موازنہ کیا جا سکتا ہے۔ دونوں کے مثبت نتائج تقریباً ایک جیسے ہی ہیں۔ دونوں میں انیما اور اسپغول کی بھونسی سے چھٹکارا ملتا ہے۔ اجابت اور طعام میں تعداد کے لحاظ سے مطابقت رہتی ہے۔ یعنی اگر پھل / راڈائٹ دن میں دو دفعہ کھائی جائے تو اجابت بھی دو دفعہ ہوگی۔ نیز اجابت میں بدبو بھی برائے نام ہوتی ہے۔ دونوں میں بسیار خوری سے اجتناب کرنا از حد ضروری ہے۔ ایک دفعہ ڈائٹ شروع کر کے درمیان میں کوئی بد پرہیزی (deviation) نہ کی جائے۔ وقفے وقفے سے روٹی کا اگر ایک نوالہ بھی کھا لیا گیا تو مطلوبہ نتائج دس سال میں بھی حاصل نہیں ہونگے۔ فروٹس آج کل چونکہ بہت مہنگے ہیں اس لئے کم ہی لوگ فروٹ فاسٹ اختیار کرتے ہیں دوسرے بعض موسم میں فروٹ کی اقسام (varieties) بہت محدود ہوتی ہیں۔ را میں فروٹ کے علاوہ اور بہت سی چیزیں سبزی، سلاد کی شکل میں کھانے کو مل جاتی ہیں جو مقابلتاً بہت سستی بھی ہیں۔ اس لئے راڈائٹ سے امیر اور غریب دونوں برابر کے مستفید ہو سکتے ہیں۔ فروٹ ڈائٹ پر بیماری اگر نو دس ماہ میں ٹھیک ہوتی ہے تو (raw) پر تقریباً دو ماہ زیادہ لگتے ہیں۔ کھجور اور بادام کا شمار بھی را ڈائٹ میں ہوتا ہے لیکن ان دونوں کو حالت کے قدرے سنبھلنے پر شامل کیا جائے۔

واٹر/فروٹ یا raw ڈائٹ
کے دوران تکالیف کا عارضی طور پر ابھرنا
(Healing Crisis)

جب ہم کھانوں کی تعداد کم کر کے ایک طعام روزانہ پر آجاتے ہیں یا پھر را ڈائٹ شروع کرتے ہیں تو کھانا ہمارے معدے میں تین یا چار گھنٹے ٹھہرتا ہے۔ اس کے آنتوں میں اترنے سے جسم سے غلاظت و گندگی کا اخراج شروع ہوجاتا ہے۔ اس کے خون میں ملنے سے آدمی کمزوری، تھکاوٹ، سردرد، حرارت، دل کی دھڑکن وغیرہ محسوس کرتا ہے۔ یہ سب منفی علامات عارضی ہیں جو وقفے وقفے سے ظاہر اور غائب ہوتی رہتی ہیں۔ ان عارضی علامات کے ابھرنے کو ہیلنگ کرائسس کہتے ہیں۔

اگر ہم واٹر فاسٹ رکھیں تو معدہ ہمہ وقت خالی رہنے کی بنا پر گندگی و غلاظت کا اخراج مسلسل چوبیس گھنٹے جاری رہتا ہے اور اس کے لگاتار خون میں ملنے سے ہماری طبیعت زیادہ گرتی ہے اور منفی علامات میں شدت بھی آجاتی ہے لیکن یہ تکالیف بھی عارضی ہیں جو جلدی جلدی ظاہر و غائب ہوتی ہیں اس طرح لگاتار اخراج سے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ جسم اس غیر ضروری بیرونی گندگی (foreign toxins)

سے بالکل پاک وصاف ہو جاتا ہے اور معدے کے خالی ہونے پر کسی قسم کا اخراج نہیں ہوتا اور بھوک کی علامات (سر درد، حرارت، تھکاوٹ، بے چینی، جسم کا ٹوٹنا وغیرہ) پیدا نہیں ہوتیں۔ اور آدمی بغیر کچھ کھائے کئی کئی دن نارمل رہتا ہے۔

چھاتی کے کنسر کا 21 دنوں میں مکمل علاج

(بلا اپریشن، کیمو یا ریڈیو تھراپی کے)

بریسٹ کینسر چونکہ آج کل بہت عام ہے اس لئے الگ سے اس کے علاج کی وضاحت کی جارہی ہے۔ بریسٹ کینسر کے ارد گرد اور اوپر نیچے کے گوشت میں شریانیں اور اعصاب (blood vesels & nerrvs) گذرتے ہیں اور اس کے آس پاس کا حصہ بے جان بھی نہیں ہوتا۔ واٹر فاسٹ یا را ڈائٹ سے جب یہ جاندار حصہ تحلیل ہوتا ہے تو کیا کینسر جو بے جان ہے اور اس میں سے شریانیں اور اعصاب بھی نہیں گذرتے اور جو جسم کا حصہ بھی نہیں ہے بلکہ غلاظت اور گندگی کا ڈھیر ہے۔ نہیں گھلے گا؟ امریکہ میں ڈاکٹر شیلٹن کا کلینک ہے۔ جہاں واٹر فاسٹ سے علاج کیا جاتا

ہے۔انہوں نے اپنی ایک کتاب میں بریسٹ کینسر کے متعلق لکھا ہے کہ واٹر فاسٹ پر اس کے ٹھیک ہونے میں کم از کم تین دن اور زیادہ سے زیادہ اکیس دن لگتے ہیں۔یعنی تین سے اکیس دنوں میں اس کا قلع قمع ہو جاتا ہے اور علاج و معالجہ کے خرچ اور آپریشن کی تکلیف سے بچت کے علاوہ اس کے دوبارہ ہونے کا خطرہ دائمی طور پر ٹل جاتا ہے۔پولینڈ میں ڈاکٹر نلفی MD کو بریسٹ کینسر ہو گیا تھا۔بجائے واٹر فاسٹ کے وہ را ڈائٹ پر چلی گئیں اور تقریباً بارہ ماہ میں ان کا کینسر بالکل صاف ہو گیا۔ پولینڈ میں ان کا ایک کلینک بھی ہے جہاں بریسٹ کینسر کا علاج را ڈائٹ سے کیا جاتا ہے۔ڈاکٹر نلفی نے ایک کتاب بھی لکھی ہے جس میں ان کے کینسر کے علاج کی تفصیل درج ہے۔

مخلص مشورہ: کسی خاتون کو خدانخواستہ اگر بریسٹ کینسر ہو جائے تو وہ اس طریقہ علاج کو ضرور آزمائیں اور عین ممکن ہے کہ اللہ تعالیٰ انہیں اسی علاج سے شفا دیں۔رہا سرجیکل آپریشن کا تو وہ اسے کسی وقت بھی کرواسکتی ہیں چاہے قدرتی علاج سے پہلے یا بعد میں۔

زیادہ چبانے سے بیماریوں کا موثر علاج

یہ طریقہ علاج کینسر، السر، شوگر، دمہ وغیرہ کیلئے اتنا ہی کارآمد، پراثر اور

کامیاب ہے جتنا کہ قدرتی علاج۔ قدرتی علاج کی طرح اس میں بندشیں نہیں ہیں کہ فلاں چیز کھائی جائے اور فلاں نہ کھائی جائے۔ کچی کھائی جائے ، پکی ہوئی نہ ہو۔ خوراک بھوک سے کم رکھی جائے اور ساتھ پانی نہ پیا جائے۔ قبض کی صورت میں انیما و اسفغول کی بھوسی استعمال کی جائے۔۔۔ اس انوکھے طریقہ علاج کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ کسی چیز کے کھانے پر کوئی روک ٹوک نہیں ہے اور نہ ہی مقدار (intake) پر کوئی بندش ہے۔ جو کھانا چاہتے ہیں وہ کھائیں اور جتنا کھانا چاہتے ہیں اتنا کھائیں۔

اس علاج کو مسٹر ہورس فلیچر جو تقریباً دو سو سال پہلے امریکہ میں پیدا ہوئے تھے نے دریافت کیا تھا۔ ان کو مختلف بیماریوں کے علاوہ ایک خاص تکلیف یہ ہوگئی تھی کہ کھانے کی نالی پر ورم (swelling) آ گیا تھا جس کی بنا پر کھانے کا راستہ تقریبا بند ہو گیا تھا اور کھانا حلق سے نیچے نہیں اترتا تھا اس لئے انہیں مجبوراً سیال (liquid) خوراک پر گزارہ کرنا پڑا۔ ایک دن وہ اپنے گھر میں داخل ہوئے تو انہیں گرم روٹی کی خوشبو اچھی لگی۔ انہوں نے اس کا ایک نوالہ توڑ کر منہ میں رکھ لیا اور اسے چبانا شروع کیا۔ وہ نوالہ تقریباً بیس منٹ میں پانی کی طرح پتلا ہو کر معدے میں چلا گیا۔ اس طرح کھانے پر وہ بہت خوش ہوئے اور انہوں نے اپنی پسند کی سب چیزیں چبانا شروع کر دیں۔ ان کا جوئس پیٹ میں چلا جاتا تھا اور وہ پھوک باہر نکال دیتے تھے۔

زیادہ چبانے اور نتیجتہً منہ تھکنے کی وجہ سے ان کی خوراک دس سینڈوچز سے کم ہو کر ایک سینڈوچ روزانہ رہ گئی تھی اور چند ماہ میں ان کی جملہ تکالیف بمعہ ورم کے ٹھیک ہو گئیں۔ لیکن گلے کے مسلز (muscles) اس بات کی عادی ہو گئے تھے کہ جب تک نوالہ پانی کی شکل اختیار نہیں کرتا تھا وہ اسے حلق سے نیچے اترنے نہیں دیتے تھے۔ انہوں نے یہ بھی نوٹ کیا کہ چبانے کی یہ عادت پختہ ہی نہیں بلکہ ان کی مجبوری بن کر رہ گئی تھی۔ اس نئے طریقہ علاج اور ان کی اعلیٰ صحت نے کافی شہرت حاصل کر لی اور آس پاس سے ان کے پاس مریض آنے شروع ہو گئے اور اس طرح زیادہ چبانے سے وہ بھی اپنی اپنی تکالیف سے چھٹکارا حاصل کرنے لگے اور تقریباً چھ ہفتے میں ان کے چبانے کی عادت اتنی پختہ ہو جاتی تھی کہ ان کی بھی کھانے کی نالی نہیں کھلتی تھی جب تک کہ نوالہ پانی کی طرح پتلا نہیں ہو جاتا تھا۔ زیادہ چبانے کی وجہ سے ان سب کی خوراک بھی بہت ہی مختصر ہو کر رہ گئی تھی۔

کچھ عرصے کے بعد لندن میں انٹرنیشنل میڈیکل کونسل کا اجلاس ہوا۔ مسٹر ہورس فلیچر نے کوشش کی کہ اس نئے طریقہ علاج کو تسلیم کیا جائے لیکن کونسل نے درخواست رد کر دی۔ چار سال بعد پھر یہی اجلاس جنیوا میں ہوا۔ اس دفعہ مسٹر ہورس فلیچر نے اپنے چند مریضوں کو امریکن ڈاکٹروں کی اسناد کے ساتھ جن میں ان کی بیماریوں کی تفصیل درج تھی جنیوا بھیجا۔ انہوں نے وہ سندیں پیش کیں۔ ان کے

دوبارہ میڈیکل ٹیسٹ ہوئے کسی میں بھی بیماری کے اثار نہیں تھے اور کونسل کو اس طریقہ علاج کو تسلیم (recognize) کرنا پڑا۔

یہ طریقہ علاج آج بھی اتنا ہی مؤثر اور قابل عمل ہے جتنا آج سے دوسو سال پہلے تھا لیکن ہم میں اتنا صبر اور استقلال کہاں کہ بیٹھ کر نوالے کو سیّال ہونے تک چبائیں۔اس لئے یہ طریقہ علاج مسٹر ہورس فلیچر کی چار کتابوں میں مخفی و محدود ہو کر رہ گیا ہے۔وہ چاروں کتابیں واشنگٹن کی ایک لائبریری (امریکہ) میں موجود ہیں جہاں سے ان کی فوٹو کاپیز جس طرح مصنف نے بندوبست کیا تھا حاصل کی جاسکتی ہیں۔

بیماریاں اور وراثت

والدین عموماً ایک خاص طرز کی غذا استعمال کرتے ہیں۔اس کے روزانہ کھانے سے انہیں کچھ بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ان کے بچوں کو چونکہ اسی خوراک کی عادت پڑ جاتی ہے اس لئے وہ بھی وہی خوراک جاری رکھتے ہیں۔جس عمر میں والدین کو تکالیف ہوئی تھیں تقریباً اسی عمر کے لگ بھگ بچوں کو بھی وہی تکالیف ہو جاتی ہیں۔ پھر ان کے بچوں کو بھی ایک ہی طرح کی خوراک ہونے کی وجہ سے وہی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں۔اسی طرح وہ بیماریاں ایک خوراک ہونے کی بنا پر فیملی میں وراثت کی شکل اختیار کر لیتی ہیں مریض لاعلمی کی بنا پر خوراک تبدیل نہیں کرتا اور دوائیوں کے پیچھے

دوڑتا ہے۔اس سے عارضی افاقہ تو ہوتا ہے لیکن مکمل چھٹکارا نہیں ملتا۔اگر آپ خاندانی بیماریوں سے واقعی دور رہنا چاہتے ہیں تو اپنی خوراک میں مندرجہ ذیل چھ تبدیلیاں لاکر کامیاب ہو سکتے ہیں:۔

(i) پھل و سبزیوں کی مقدار بڑھائیں (ii) تیل و مصالجات میں نمایاں کمی کریں (iii) بسیار خوری سے ہر حالت میں اجتناب کریں (iv) نوالہ خوب چبائیں اس سے بسیار خوری سے از خود چھٹکارا ملے گا (v) پانی کھانے کے 15 منٹ پیشتر یا پھر چار گھنٹے بعد پیئیں۔(vi) رات کے کھانے اور سونے کے درمیان کم سے کم دو گھنٹے کا وقفہ رکھیں۔

قدرتی علاج میں فرسٹ ایڈ

جیسا کہ پہلے بیان کیا جا چکا ہے کہ تمام بیماریوں کی بنیادی وجہ قبض ہے۔ قبض ہونے پر زہریلا مادہ خون میں لگاتار منتقل ہوتا ہے۔ اس لئے کوئی بھی بیماری چاہے خفیف ہو یا زیادہ تکلیف دہ، اس میں پہلا کام جو بطور فرسٹ ایڈ کرنا ہے وہ غلاظت کی اس لگاتار منتقلی کو روکنا ہے۔ اس کے لئے ہمیں انیما کا سہارا لینا پڑتا ہے۔ اس میں تقریباً دو گلاس نیم گرم پانی استعمال کریں۔ بچوں کیلئے ان کی عمر کے لحاظ سے چائے کا نصف سے ایک کپ تک پانی استعمال کریں۔ انیما کے بعد جب تک تکلیف دور نہ ہو کچھ نہ کھائیں اور نہ ہی کوئی دوائی استعمال کریں۔ آپ کو یہ دیکھ کر حیرت ہوگی کہ بڑوں (adults) کی تکلیف دس بارہ گھنٹے میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ بچوں کیلئے ایک فیڈ مس کرنا کافی ہے۔ اندرونی حالت اگر قدرے شدید (acute) ہے تو تکلیف کے ٹھیک ہونے میں دو تین گھنٹے مزید لگ سکتے ہیں۔ یہ فرسٹ ایڈ چھوٹی موٹی تکالیف مثلاً ڈائریا، بخار، سر درد وغیرہ کیلئے اکسیر ہے اور اگر تکلیف لمبی و پیچیدہ (chronic) ہے تو جو تین طریقے (واٹر فاسٹ، فروٹ فاسٹ، را ڈائٹ) اس کتاب کے باب نمبر 17 میں بتائے گئے ہیں ان میں سے کوئی ایک طریقہ اختیار کریں۔

اگر بسیار خوری یا بدہضمی کی بنا پر دل متلی کر رہا ہے یا کھٹی ڈکاریں آرہی ہیں تو تین چار گلاس پانی کے پی کر گلے میں انگلی مار کر الٹی کر دیں۔ معدے کے صاف ہونے پر طبیعت انشاءاللہ ٹھیک ہو جائے گی۔ اس طریقہ کار کی تائید میں ایک واقعہ بیان کرتا ہوں۔ ایک صاحب ایک پر لطف دعوت میں کھانا دیر سے ملنے پر کافی بسیار خوری کر بیٹھے۔ صبح اٹھ کر انہیں کھٹی ڈکاریں آنی شروع ہو گئیں اور ایسے محسوس ہوا جیسے کھانا ابھی معدے میں موجود ہے اور نیچے آنتوں میں نہیں اترا ہے۔ کھانا معدے میں رہنے کی وجہ سے انہوں نے بھاری پن محسوس کیا اور کچھ دیر کے بعد متلی کی کیفیت ہوگئی۔ بجائے ڈاکٹر کے پاس جانے کے انہوں نے تین گلاس پانی پی کر گلے میں انگلی ماری تو انہیں ہلکی سی قے ہوئی۔ پہلی الٹی کے بعد انہوں نے پھر انگلی ماری تو پھر انہیں اور الٹی ہوئی۔ اس طرح کئی دفعہ انگلی مارنے سے ان کا معدہ کھانے سے بالکل صاف ہوگیا۔ تقریباً دو گھنٹے کے بعد انہیں ڈائریا شروع ہو گیا اور تین گھنٹے میں پندرہ جلاب آگئے۔ پھر کچھ دیر کے بعد انہیں 103 ڈگری بخار ہو گیا۔ اب چونکہ ان کا معدہ اور آنتیں دونوں صاف ہو چکی تھیں اس لئے انہیں ایسا کرنے کی ضرورت پیش نہیں آئی اور بخار بھی زیادہ دیر نہیں ٹھہرا اور رات کو تقریباً ایک بجے کے قریب ان کا بخار ٹوٹ گیا۔ صبح اٹھ کر انہوں نے اپنی حالت ٹھیک و اطمینان بخش محسوس کی اور ایک درمیانہ سائز کا خربوزہ کھا کر وہ آفس چلے گئے۔ آفس کے بعد معمول کے مطابق انہوں نے

کھانا کھایا اور ان کی حالت نارمل رہی۔ اس کیس میں حیرت کی بات یہ ہے کہ اتنے جلاب آنے کے باوجود انہیں نہ تو ڈی ہائیڈریشن ہوئی اور نہ ہی پیاس لگی۔ اگر وہ کچھ کھاتے اور دوائی وغیرہ لیتے تو یہی تکلیف طول پکڑتی، ہسپتال میں داخل ہوتے اور ڈرپ لگوانے کی نوبت پیش آتی۔

ایسا ہی ایک اور کیس ملاحظہ کریں۔ ایک صاحب حسب معمول سیر کیلئے صبح اٹھے۔ انہیں قدرے قبض تھا۔ اجابت کرنے کے بعد وہ باہر جانے کی تیاری کر رہے تھے کہ ان کے پیٹ میں درد اٹھا اور جلد ہی اس نے شدت اختیار کر لی۔ بہن، بھائی وغیرہ سب اکھٹے ہو گئے۔ ان میں ایک صاحب ڈاکٹر بھی تھے۔ انہیں نے انگلیوں سے پیٹ ٹٹولا یعنی (palpation) کی اور کیمیسٹ کی دکان سے دوائی منگوائی۔ ان صاحب نے دوائی کھانے سے انکار کر دیا۔ جنوری کا مہینہ تھا۔ درد اتنی شدت سے تھا کہ ماتھے پر پسینہ آ رہا تھا۔ درد کی ایک گھنٹے تک ایسی ہی کیفیت رہی اور وہ کروٹیں بدلتے رہے۔ درد کی وجہ سے وہ چونکہ کافی تھک گئے تھے اس لئے ان کی آنکھ لگ گئی۔ ایک گھنٹے کے بعد اٹھے تو درد کی شدت میں قدرے کمی تھی لیکن ان کی بے چینی سے لگ رہا تھا کہ ابھی بھی درد کافی تھا۔ تھکاوٹ کی بنا پر ان کی آنکھ دوسری دفعہ لگ گئی اور کچھ دیر کے بعد جب آنکھ کھلی تو درد میں کافی کمی تھی۔ اس کے بعد وہ تیسری دفعہ سو گئے۔ جب اٹھے تو درد غائب تھا۔ ان صاحب نے اس دن نہ تو کچھ کھایا اور نہ ہی چائے پی

اور دوسرے دن صبح وہ اپنی نارمل حالت میں اٹھے اور سیر کیلئے گئے بقول ان صاحب کے کہ آنتوں میں کہیں گیس (ٹریپ) رک گئی تھی۔ جس کی بنا پر اتنی تکلیف اٹھائی۔ یہ بات یقینی ہے کہ وہ اگر کسی آس پاس کے ہسپتال میں داخل ہوتے تو اپینڈکس سے ہاتھ دھونے کے نمایاں امکانات تھے۔ سو قدرتی علاج میں بطور فرسٹ ایڈ ہم درج ذیل کا سہارا لیتے ہیں:۔

(i) کوئی بھی تکلیف (سوائے ڈائریا کے) ہو پہلا کام انیما کرنا۔ (ii) متلی یا کھٹی ڈکاروں میں تین چار گلاس پانی پی کر گلے میں انگلی مار کر الٹی کرنا اور کچھ نہ کھا کر بھوک کا سہارا لینا (iii) چوٹ، پھوڑا، کھانسی، زکام وغیرہ میں گیلی پٹی استعمال کرنا۔ (iv) بخار کی حالت میں کچھ نہ کھانا اور پانی کے علاوہ نہ کچھ پینا جب تک کہ بخار نہ اتر جائے۔ اس طرح دوائی نہ کھانے اور فاقہ کرنے سے بخار نو دس گھنٹے سے زیادہ نہیں ٹھہرتا۔ اور نہ ہی کمزوری ہوتی ہے۔

چند کیسز جو مصنف کی زیر نگرانی رہے

(i) منگلا میں ایک خاتون کے معدہ کا السر اتنا بڑھ گیا تھا کہ جب کھانسی اٹھتی تو منہ سے خون آتا تھا۔ لگاتار تکلیف کی بنا پر ان کی زندگی جہنم بنی ہوئی تھی انہوں نے تمام جانے پہچانے مروجّہ علاج آزمائے لیکن تکلیف میں کمی نہ ہوئی شدید مایوسی اور ناامیدی کی حالت میں وہ ایک نئے اور انجانے طریقہ علاج (واٹر فاسٹ) کو آزمانے کیلئے تیار ہوگئیں انہوں نے 25 دن کا واٹر فاسٹ رکھا ان کا 11 کلوگرام وزن کم ہوا اور اللہ تعالیٰ نے انہیں مکمل شفا سے نوازا۔

(ii) کالج کا ایک اسٹوڈنٹ بری عادت کی بنا پر مخصوص کمزوری کا شکار ہوگیا۔ تنہائی کی زندگی سے بچنے کیلئے اس نے 20 دن کا واٹر فاسٹ رکھا۔ اللہ تعالیٰ نے اسے مکمل صحت سے نوازا۔ آج کل وہ امریکہ میں ہے وہیں شادی کی۔ اس کے تین بچے ہیں۔ خوراک میں خاصی کمی کر رکھی ہے۔ چین اور آرام کی زندگی بسر کر رہا ہے۔ واٹر فاسٹ کی وجہ سے نو کلوگرام وزن کم ہوا تھا۔

(iii) سعودی عرب سے ایک خاتون آئیں۔ ان کی عمر 32 سال اور قد 5 فٹ 7

انچ تھا۔ وہ تین بچوں کی ماں تھیں۔ جوڑوں کا درد شدت اختیار کر گیا تھا۔ رات کو درد کی وجہ سے نیند بھی نہیں آتی تھی۔ ان کے نہ تو گھٹنے مڑتے تھے اور نہ ہی ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں ملتی تھیں۔ وہ بیس دن واٹر فاسٹ پر رہیں اللہ تعالیٰ نے انہیں مکمل شفاء دی ان کے گھٹنے مڑنے لگے اور ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں ملنے لگیں۔ جسم کا درد بالکل غائب ہو گیا۔ رات کو لیٹتے ہی چند منٹوں میں گہری نیند آنی شروع ہو گئی۔ واٹر فاسٹ کے بعد وہ فروٹ ڈائٹ پر آ گئیں تو ان کا وزن مزید کم ہوا۔ دو ماہ کے بعد ان کے شوہر سعودی عرب سے آئے تو بیوی کو پہچاننے میں دقت پیش آئی۔ کولہے جو پہلے بھاری بھرکم اور پھیلے ہوئے تھے اب سکڑ کر ایک غیر شادی شدہ لڑکی کے سے ہو گئے تھے۔ وہ عمر میں بھی دس سال چھوٹی لگتی تھیں۔ ان کی تین بچیاں تھیں جو ماں کے ہاتھ بیکار ہونے کی وجہ سے مجبوراً نانی کے پاس رہ رہی تھیں۔ واپس جاتے ہوئے وہ تینوں کو اپنے ساتھ لے گئے تھے کیونکہ اب ماں کیلئے بچیوں کا کام کرنا آسان ہو گیا تھا۔ ان کا 14 کلو وزن کم ہوا۔

(iv) لڑکی کی عمر 17 سال، ہوم اکنومکس کالج کی اسٹوڈنٹ، پانچ چھ منٹ پڑھنے سے جلن کے ساتھ آنکھوں سے پانی بہنے لگتا تھا سب علاج بے سود ثابت ہوئے انہیں مجبوراً کالج چھوڑنا پڑا۔ چار ماہ پھلوں و کچی سبزیوں

(raw ڈائٹ) پر رہیں جسم کے ساتھ آنکھیں بھی صاف شفاف ہو گئیں۔ کالج دوبارہ جانا شروع کر دیا۔ حیرت اور خوشی کی بات یہ ہوئی کہ لڑکی کو عینک سے چھٹکارا بھی مل گیا۔

(v) کوئٹہ میں ایک صاحب کو کئی سالوں سے شوگر کی تکلیف تھی۔ وہ چائے اور سگریٹ کے بھی عادی تھے۔ انہوں نے کھانا بند کر کے Raw ڈائٹ شروع کی۔ آفس میں ایک کلو کالے انگور کھا لیا کرتے تھے۔ دس بارہ دنوں میں چائے اور سگریٹ دونوں چھوڑ دیں۔ اور انسولین کے انجیکشن بھی بند کر دئے۔ بقول ان کے اس سال انہوں نے جتنے آم کھائے پچھلے دس سال میں بھی نہیں کھائے تھے۔ اس دوران انہوں نے raw ڈائٹ کے علاوہ پکی ہوئی کوئی چیز نہیں کھائی اور ان کی شوگر نارمل رہی۔

(vi) ایک خاتون عمر 27 سال کے لگ بھگ اتنا پرفیوم لگا کر آئیں کہ کمرہ مہک گیا ان کے سانس میں بدبو تھی۔ پسینہ میں بدبو تھی۔ پیشاب میں بدبو تھی۔ اجابت میں تعفن تھا۔ بدبو کی وجہ سے زندگی اجیرن بنی ہوئی تھی۔ Raw ڈائٹ پر آگئیں چھ ماہ میں جسم کی بدبو خوشبو میں تبدیل ہوگئی اور تمام دن وہ اپنا بدن ہی سونگھتی رہتی تھیں۔ ان کی شادی کو پانچ سال ہو گئے تھے۔ وہ اولاد سے محروم تھیں اللہ کے فضل سے وہ امید سے بھی ہوگئی تھیں۔

(vii) ایک نوعمر بچی کا شادی کے بعد حمل ساقط (abortion) ہوگیا CMH منگلا میں داخل ہوگئیں۔ خون نہیں رک رہا تھا۔ CMH پنڈی میں بڑی گائنا کولوجسٹ کے پاس بھیج رہے تھے۔ وہ دس دن انگوروں پر رہیں اللہ تعالیٰ نے انہیں شفاء دی اور اگلے سال ایک بیٹے سے بھی نوازا۔

(viii) حیدرآباد میں ایک صاحب کو جوڑوں کا درد تھا۔ شدت اتنی کہ ان کیلئے پیدل چلنا اور رات کو بلا سہارے کروٹ لینا بھی مشکل تھا۔ ان کے گھٹنے دائیں بائیں باہر کی طرف خم کھا گئے تھے۔ مالی حالت اتنی اچھی نہیں تھی کہ raw ڈائٹ شروع کرتے۔ وہ پکی ہوئی سبزیوں پر آ گئے اور ساتھ موسمی سلاد کا بھی استعمال جاری رکھا۔ ایک ہی ماہ میں اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ان کی دنیا بدل گئی۔ وہ رات کو خود کروٹ لینے لگے اور میلوں پیدل چلتے تھے۔ لیکن گھٹنوں کے خم ٹھیک نہ ہوئے وہ اپنی جگہ بدستور قائم رہے اور وہ دائیں اور بائیں جھوم کر چلتے رہے۔

(ix) ایک صاحب کو آنکھوں کا ایک خاص عارضہ ہوگیا۔ آنکھوں کے مختلف ماہر ڈاکٹروں کو دکھایا۔ جو بیماری تھی اس کا علاج بقول ان کے صرف ماسکو میں تھا۔ اخراجات بہت زیادہ تھے اس لئے علاج کے واسطے وہ ماسکو نہ جا سکے۔ انہوں نے 18 دن کا واٹر فاسٹ رکھا۔ پہلے بیماری بڑھنے سے رکی پھر

بینائی بہتر ہوتی چلی گئی۔انہیں ایک سال تک raw ڈائٹ پر رہنے کا مشورہ دیا گیا۔چند دنوں کے بعد وہ اسلام آباد چلے گئے۔وہ raw ڈائٹ جاری نہ رکھ سکے اور اپنی سابقہ خوراک انڈے، روسٹ وغیرہ پر آ گئے۔بسیار خوری کی بنا پر بدہضمی رہنے لگی۔ان کی نظر پھر گرنے لگی۔ان کا نفس یعنی پیٹ اتنا حاوی رہا کہ وہ دوبارہ واٹر فاسٹ نہ رکھ سکے اور نہ ہی را ڈائٹ پر آ سکے بالآخر وہ اپنی بینائی کھو بیٹھے۔اور اب 16 سال سے نابینا ہیں۔قدرتی علاج سے مستقل افادیت کیلئے ضروری ہے کہ آدمی اپنا لائف اسٹائل تبدیل کرے۔ ہر حالت میں بسیار خوری سے اجتناب کرے۔ روز مرہ کی خوراک میں 50 فیصد پھلوں اور سبزیوں کا عنصر شامل کرے اور خوراک بھی نارمل سے کم کھائے۔

(x) ایک رکشا ڈرائیور جو دیکھنے میں بہت لاغر اور کمزور تھا اور 8 گھنٹے موٹر رکشا چلا کر نڈھال ہو جاتا تھا۔سنت نبوی ﷺ کو کسی حد تک اپنانے پر راضی ہو گیا۔اس نے رات کو کام سے واپسی پر ایک چپاتی، پکی ہوئی سبزی کے ساتھ کھانا شروع کی۔پیٹ وہ سلاد اور پکی ہوئی سبزی سے بھرتا تھا۔دن کے وقت موٹر رکشا چلاتے ہوئے بھوک لگنے پر کوئی سا پھل خرید کر کھا لیا کرتا تھا۔ایک ماہ میں اس کی حالت بالکل بدل گئی۔بجائے 8 گھنٹے کے وہ

14,14 گھنٹے موٹر رکشا چلاتا تھا اور زیادہ تھکاوٹ محسوس نہیں کرتا تھا۔

(xi) ایک حکیم شمیم صاحب جنرل کمزوری اور تھکاوٹ کی بنا پر ٹونک کیلئے CMH کا چکر لگاتے تھے۔ انہیں خوراک نصف کرنے کا مشورہ دیا گیا۔ دو ہی دن میں ان کی حالت سنبھل گئی اور ٹونک وغیرہ کی ضرورت نہ رہی۔

(xii) ایک چوکیدار کو بخار رہتا تھا۔ روزانہ ڈرپ پر بیس، پچیس روپے خرچ ہو جاتے تھے۔ لیکن بخار پھر چڑھ جاتا تھا۔ رات کا کھانا مس کیا اور دوسرے دن صبح دس بجے تک بخار غائب ہو گیا اور کسی قسم کی کمزوری بھی نہیں ہوئی۔ طریقہ علاج اس طرح ہے کہ بخار ہونے پر آدمی سوائے پانی کے نہ کچھ کھائے اور نہ ہی کچھ پیئے۔ بخار دس بارہ گھنٹے سے زیادہ نہیں ٹھہرتا۔

(xiii) دو میاں بیوی آئے۔ دونوں میڈیکلی فٹ تھے لیکن اولاد سے محروم تھے۔ بیوی چھ ماہ raw ڈائٹ پر رہی اور اللہ کے فضل سے امید سے ہو گئی۔ اگر بیوی امید سے نہ ہوتی تو میاں کو raw ڈائٹ پر جانا پڑتا کیونکہ میاں میں بھی نقص ہونے کا امکان تھا۔ ویسے پسندیدہ اور مخلص مشورہ یہ ہے کہ دونوں raw ڈائٹ پر آجائیں تاکہ یہ معلوم نہ ہو کہ کمی یا نقص کس میں ہے۔ نیز raw ڈائٹ شروع کرنے کے بعد دونوں ایک دوسرے کا سہارا و معاون بھی بنے رہتے ہیں کیونکہ ایک کے واسطے raw ڈائٹ پر رہنا قدرے

مشکل ہوتا ہے۔

(xiv) ایک صاحب عمر 70 سال کا پروسٹیٹ غدود بڑھ (oversize) گیا تھا ان کی تکلیف اتنی بڑھ گئی تھی کہ پیشاب کے قطرے بلا کسی احساس کے نکلنے شروع ہو گئے تھے اور اس کا احساس اس وقت ہوتا تھا جب گیلی شلوار ران کو لگتی تھی۔ سرجن نے مشورہ دیا کہ اس عمر میں آپریشن بہت تکلیف دہ ہوگا کیونکہ زخم مندمل ہونے میں بہت وقت لیتا ہے۔ اس لئے جس طرح اور عمر رسیدہ آدمی اس تکلیف کے ساتھ گذارہ کر رہے ہیں وہ بھی کریں۔ وہ صاحب چائے بہت پیتے تھے پہلا کام جو انہوں نے کیا چائے کا استعمال بند کرنا تھا پھر انہوں نے نفلی روزے شروع کر دیئے سحری پر چار گلاس پانی (ایک پلاسٹک کی بوتل) پینا شروع کی اور کوئی چیز نہیں کھائی اور افطار پر صرف پھل کھائے 21 دن اسی طرح نفلی روزے رکھے۔ اللہ تعالیٰ نے بلیڈر پر پورے کنٹرول کی شکل میں شفا سے نوازا۔

(xv) عسکری اپارٹمینٹس میں ایک خاتون (عمر 70 سال) کی انجائنا کی تکلیف اتنی بڑھ گئی تھی کہ وہ درد کی وجہ سے دو، دو گھنٹے بیٹھ کر روتی تھیں۔ مختلف علاج آزمائے لیکن آرام کسی سے نہ آیا۔ انہیں فروٹ ڈائٹ اور روزانہ انیما

کرنے کا مشورہ دیا گیا۔ تیسرے دن انجائنا کا درد ختم ہو گیا۔ کچھ دنوں کے بعد انیما کی بھی ضرورت نہیں رہی کیونکہ انہیں نارمل اجابت شروع ہو گئی تھی۔ وہ 21 دن سے زائد فروٹ ڈائٹ جاری نہ رکھ سکیں۔ اور پھر اپنی سابقہ خوراک پر آ گئیں۔ انہیں دوبارہ تکلیف شروع ہو گئی۔ قدرتی علاج کوئی جادو نہیں ہے۔ معجزہ نہیں ہے تعویز نہیں ہے کہ پھونک ماری اور مکمل آرام آ گیا ایلوپیتھک یا حکمت کی طرح یہ بھی ایک علاج ہے۔ ایسی تکالیف کے لیے فروٹ یا راraw ڈائٹ دس بارہ ماہ جاری رہنی چاہئے تاکہ بیماری جڑ سے اکھڑ جائے۔

(xvi) ایک صاحب عمر 40 سال امریکہ میں کافی بیمار ہو گئے۔ اور صحت بھی بہت گر گئی، مختلف ڈاکٹروں کا علاج کروایا لیکن حالت سنبھل نہ سکی، وہ تقریباً ہمہ وقت بستر پر دراز رہتے تھے۔ ہلکی سی تکان سے بیہوش ہو جاتے تھے۔ بہن اور بھائیوں سے ملنے کے لئے کسی کے ہمراہ پاکستان آئے۔ وہ یہاں 22 دن پھلوں پر رہے۔ پیروں پر سے ورم ختم ہو گیا۔ دانے اور دھبے غائب ہونے سے چہرے سے نفاست اور شائستگی ٹپکنے لگی۔ ایک رخسار ورم سے قدرے ابھرا ہوا تھا۔ وہ بھی نارمل ہو گیا پہلے دو تین آدمی لٹاتے اور کروٹ دلاتے تھے۔ اب بغیر مدد کے لیٹنا اور کروٹ لینا شروع کر دیا۔ امریکہ سے

کچھ کیپسولز (capsules) جنکی قیمت بہت زیادہ تھی اپنے ساتھ لائے تھے۔ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ایک کیپسول روزانہ کھانا ضروری تھا۔ دسویں دن انہوں نے ان کا استعمال بھی بند کردیا تھا۔بیماری سے مکمل طور پر چھٹکارا حاصل کرنے کے لئے انہیں دس ماہ raw ڈائٹ پر رہنے کا مشورہ دیا گیا۔لیکن وہ 23 دن سے زیادہ جاری نہ رکھ سکے۔اور اپنی سابقہ خوراک پر آ گئے۔ان کی تکالیف دوبارہ لوٹ آئیں اور کچھ دنوں کے بعد اس وعدے پر کہ وہ امریکہ میں raw ڈائٹ پر رھینگے واپس چلے گئے۔لیکن وہاں بھی وہ فروٹ /raw ڈائٹ شروع نہ کرسکے۔اور اپنی روزمرہ کی سابقہ خوراک پر رہے اور کچھ دنوں کے بعد ان کی تکالیف نے وہی شدت اختیار کرلی اور حسب سابق ڈاکٹروں کے چکر لگنے شروع ہو گئے۔

(xvii) کراچی میں ایک صاحب عمر 40 سال کے لگ بھگ بظاہر صحت مند تھے۔چلنے پھرنے میں کوئی روکاوٹ نہیں تھی لیکن گھٹنوں میں تکلیف کی بنا پر سیڑھیاں چڑھنا بہت دشوار مرحلہ تھا۔وہ پورے طور پر را ڈائٹ اختیار نہ کر سکے۔لیکن انہوں نے روزمرہ کی خوراک میں نمایاں تبدیلی کرلی۔دوپہر کو کھانے کی بجائے پھلوں پر آ گئے۔شام کے کھانے میں روٹی کی مقدار نصف کر کے پھلوں اور سلاد کا اضافہ کرلیا۔دو ہفتے میں ان کے گھٹنے اتنے

مطمئن ہو گئے کہ انہوں نے سیڑھیاں تیزی سے چڑھنا شروع کر دیں۔ کھانے کی اس تبدیلی میں ان کی زوجہ بھی شامل ہو گئیں۔ اب دونوں کا وزن بتدریج کم ہو رہا ہے۔ اور وہ صحت کی طرف رواں دواں ہیں۔

(xviii) 16 سال قبل نیوی کے ایک سینئر افسر کی وائف، عمر 50 سال، اسلام آباد میں سڑک کراس کر رہی تھیں۔ جب وہ درمیان میں پہنچیں تو ان کی دونوں آنکھیں اچانک بند ہو گئیں۔ حادثے سے کس طرح بچیں۔ بقول ان کے انہیں خود نہیں معلوم بس اللہ تعالیٰ نے انہیں بچایا۔ اسلام آباد میں مختلف ماہر چشم کو دکھلایا۔ علاج بھی کافی عرصے جاری رہا۔ لیکن تکلیف سے چھٹکارا نہیں ملا۔ فالج کے ہلکے اثر کی بنا پر ان کی آنکھیں پپوٹوں سے ڈھکی رہتی تھیں گھر میں دیکھنے کیلئے انہیں انگلیوں سے پپوٹے اوپر اٹھانے پڑتے تھے۔ ہاتھ ہٹانے پر پپوٹے نیچے گرتے تھے۔ اور آنکھیں پھر بند ہو جاتی تھیں۔ انہیں فروٹ ڈائٹ شروع کرنے کا مشورہ دیا گیا۔ اب وہ پچھلے پانچ ماہ سے فروٹ ڈائٹ پر ہیں۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ان کی 95 فیصد آنکھیں کھلی رہتی ہیں۔ چہرے سے سب داغ اور دھبے دور ہو گئے ہیں۔ رنگ نکھر آیا ہے۔ وزن بھی 16 پونڈ کم ہو گیا ہے۔ وہ حال ہی میں کراچی آئی تھیں۔ ان کے عزیز و اقارب ان میں اتنی بڑی مثبت تبدیلی دیکھ کر حیران رہ گئے۔ انہیں مزید چار ماہ فروٹ

ڈائٹ جاری رکھنے کا مشورہ دیا گیا ہے۔تا کہ بیماری جڑ سے اکھڑ جائے۔

(xix) ایک صاحب،عمر 28 سال، کی آنتوں میں ورم تھا۔گزشتہ دس سال سے علاج کروار ہے تھے۔ جوس، پھل اوراس کے علاوہ ہر وہ چیز جس میں آئرن تھا سے پرہیز تھا ان کی برائے نام مقدار کھانے سے چار چار، پانچ پانچ دن جلاب کی شکایت رہتی تھی انہوں نے 20 دن کا واٹر فاسٹ رکھا۔آج کل وہ فروٹ ڈائٹ پر ہیں اور اللہ کے فضل وکرم سے روبصحت ہیں۔اب وہ سب پھل ہضم کر لیتے ہیں وہ کراچی میں مقیم ہیں ان کا موبائل نمبر یہ 0300-211-2524 ہے۔

(xx) ایک صاحب کچھ دن ہوئے رات کو 11 بجے سوئے۔15 منٹ بعد داڑھ میں درد کی وجہ سے آنکھ کھل گئی۔سونے کی پھر کوشش کی گئی لیکن درد کی شدت کی بنا پر بے چینی بڑھتی ہی گئی۔ایک گیلی پٹی گردن کے گرد لپیٹی گئی۔ پٹی کا پانچ چھ تہوں کا ایک چھوٹا سا پیڈ بنایا گیا۔اسے پانی میں نچوڑنے کے بعد داڑھ پر رکھ کر منہ بند کرلیا گیا۔ گیلی پٹی کے لئے باب نمبر 39 پر نظر ڈالیں۔15 منٹ میں درد اتنا کم ہوگیا کہ نیند دوبارہ آگئی۔صبح جب آنکھ کھلی تو درد بالکل ختم ہوگیا تھا۔تین چار دن پٹی اور پیڈ کا استعمال جاری رکھا گیا تا کہ درد کی بنیادی وجہ ہی دور ہو جائے۔ساتھ ساتھ چینی اوراس سے

بنی ہوئی چیزوں کا استعمال عارضی طور پر ترک کر دیا۔ اب ایک ماہ سے زیادہ کا عرصہ ہو گیا ہے۔ اور داڑھ میں درد نہیں اٹھا۔

(xxi) کراچی میں ایک خاتون (عمر 40 سال) کے سر میں کان کے پیچھے ٹیومر ہو گیا اس کے حجم میں اضافہ ہونے سے بائیں آنکھ پر پریشر بڑھنا شروع ہو گیا وہ خاتون 60 دن پھلوں پر رہیں۔ پھر دوبارہ MRI کا ٹیسٹ کروایا لیکن ٹیومر کے سائز میں کوئی فرق نہ پڑا۔ کراچی میں مختلف سرجنوں سے مشورہ کیا گیا اور سب نے آپریشن کا مشورہ دیا۔ ٹیومر میں ایک نس (nerve) آ گئی تھی۔ آپریشن کے دوران اس نس کے کٹنے کا خدشہ ہوا۔ جس کی بنا پر یا تو منہ ٹیڑھا ہو جاتا یا منہ پر فالج کا اثر ہوتا یا پھر دونوں اثرات ساتھ ہو سکتے تھے۔ ان کی مالی حالت چونکہ اچھی تھی اس لئے علاج کیلئے باہر جانے کا ارادہ کیا اس دوران معلوم ہوا کہ چند سرجن باہر سے ٹریننگ لے کر آئے ہوئے ہیں ان سے مشورہ کیا گیا۔ انہوں نے MRI دیکھ کر کہا کہ ٹیومر کو تین دفعہ شعائیں (radiation) دینی پڑینگی۔ ایک شروع میں اور باقی تین تین ماہ کے وقفے سے۔ یہ خاتون ایک کلینک میں داخل ہو گئیں پہلی ہی دفعہ شعائیں دینے سے ٹیومر بالکل صاف ہو گیا۔ سرجن اور گھر والے سب حیران تھے کہ ایک ہی دفعہ شعائیں دینے سے ٹیومر کیونکر صاف

ہو گیا۔ صاف ہونے کی وجہ یہ ہوئی کہ خاتون کے 60 دن پھلوں پر رہنے سے ٹیومر کی سختی بڑی حد تک ختم ہو گئی اور وہ نرم پڑ گیا اور ایک ہی دفعہ شعائیں دینے سے وہ تحلیل ہو گیا بصورت دیگر دو دفعہ شعائیں مزید دینی پڑتیں 60 دن پھلوں پر رہنے سے دیگر اثرات جو ہوئے ہیں وہ ذیل میں درج ہیں۔

(a) تقریباً دس سال سے ان کے پیریڈز میں بے قاعدگی تھی وہ ٹھیک ہو گئی۔

(b) گائنی کے علاوہ اور بھی کئی تکالیف تھیں وہ بھی ختم ہو گئیں۔

(c) لگاتار کئی گھنٹے کمپیوٹر پر کام کرنے سے انہیں جھک کر بیٹھنا پڑتا تھا جس کی بنا پر ان کی گردن پر ورم آ گیا تھا اور درد رہنے لگا تھا فروٹ ڈائٹ سے ورم اور درد دونوں ٹھیک ہو گئے۔

(d) قبض ختم ہو گیا اور اجابت میں برائے نام بدبو رہ گئی۔

(e) توانائی میں اضافہ ہو گیا، رنگ نکھر آیا، آنکھیں صاف شفاف ہو گئیں، چہرہ دھبوں سے صاف ہو گیا، وزن میں کمی کی وجہ سے عمر میں دس سال کم نظر آنے لگیں۔

(f) بینائی بہتر ہو گئی اور ایک آنکھ کا نمبر 1.25 کم ہو گیا جس کی وجہ سے عینک کے شیشے بدلوانے پڑے۔

(g) جسم میں صاف ستھرا خون گردش کرنے لگا۔ دماغ کے خلیوں کو پوری غذائیت ملنے سے یادداشت بہتر ہوگئی اور انہوں نے لمبی سورتیں حفظ کرنا شروع کردیں۔ان کا ہوموگلوبن بارہ ہوگیا۔

(h) غصہ نہ ہونے کے برابر رہ گیا۔ مزاج میں نرمی آگئی اور وہ پرسکون رہنے لگیں۔

نوٹ: وہ خاتون دس ماہ اگر پھلوں پر رہتیں تو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ریڈی ایشن کی ضرورت ہی نہ پڑتی اور ٹیومر تحلیل ہوکر ختم ہوجاتا۔انہیں اپنی سابقہ خوراک پر آنے سے منع کیا گیا ہے اور مزید چھ ماہ پھلوں پر رہنے کا مشورہ دیا گیا ہے تاکہ ٹیومر کے دوبارہ ہونے کی وجوہات ہی ختم ہوجائیں۔

چند کیسنر باہر کی کتابوں سے

(i) امریکہ میں ایک صاحب (عمر 61 سال) کو انجائنا کی تکلیف ہوگئی۔ انہوں نے بیلون انجیو پلاسٹی کروائی اور کچھ عرصے کے بعد مجبوراً بائی پاس کروانا پڑا۔ چند سالوں کے بعد انجائنا کی تکلیف دوبارہ ہوگئی۔ انجیو گرافی کروانے پر دل کی دو شریانیں 100 فیصد اور تیسری شریان 80 فیصد بلاک نکلیں۔ ڈاکٹرز صاحبان نے فوری بائی پاس کا مشورہ دیا۔ ایک اور صاحب نے تین دفعہ بیلون انجیو پلاسٹی کروائی جب چوتھی دفعہ درد اٹھا تو دل کی حالت ایسی ہوگئی کہ بیلون انجیو پلاسٹی کروانا ممکن نہ رہا۔ ڈاکٹرز صاحبان نے انہیں بھی بائی پاس کا مشورہ دیا۔ انہیں آپریشن کیلئے تیار ہونا پڑا کیونکہ اس کے علاوہ اور کوئی چارہ نہ تھا۔ خوش قسمتی سے کسی کے مشورے پر دونوں ڈاکٹر شیلٹن کے کلینک پہنچ گئے۔ وہاں پہلے شخص نے 24 دن اور دوسرے نے 20 دن کا واٹر فاسٹ رکھا۔ اللہ تعالیٰ نے دونوں کو شفاء سے نوازا۔ دونوں نے تجویز شدہ خوراک جاری رکھی۔ تین سال تک ان کا رابطہ کلینک سے رہا اور وہ دونوں ایسی زندگی گزار رہے تھے جیسے انہیں دل کی کبھی تکلیف

ہی نہیں ہوئی تھی۔

(ii) جنوبی افریقہ میں ایک خاتون کو معدہ کا کینسر ہو گیا تھا۔ جب کبھی حالت بگڑتی تھی تو معدے میں پانی بھی نہیں ٹھہرتا تھا اور الٹیاں شروع ہو جاتی تھیں۔ مجبوراً وہ تین چار دن کچھ نہ کھاتی تھیں۔ فاقہ کی وجہ سے ان کی حالت جب قدرے سنبھلتی تھی تو وہ پھر اپنی سابقہ خوراک پر آجاتی تھیں۔ اس طرح ہر دفعہ حالت بگڑنے پر فاقہ کر کے انہوں نے کینسر کا دس سال مقابلہ کیا۔ پھر حالت اتنی زیادہ خراب ہوئی کہ خون کی الٹیاں شروع ہو گئیں الٹیوں کی وجہ سے وہ کچھ نہ کھا سکیں اور اس طرح چند دن فاقہ کرنے پر ان کی حالت پھر سنبھلی اور اس دفعہ سابقہ خوراک شروع کرنے کی بجائے وہ خاتون انگوروں کی ڈائٹ پر آ گئیں۔ انگوروں کا موسم ختم ہونے پر Raw ڈائٹ شروع کر دی اور دس ماہ میں ان کا کینسر بالکل صاف ہو گیا۔

(iii) کیلیفورنیا میں ایک بچی کی ریڑھ کی ہڈی کے نچلے حصہ پر کینسر ہو گیا۔ چھ دفعہ آپریشن کروایا لیکن ہر دفعہ کینسر دوبارہ ابھرتا رہا۔ حالت اتنی خراب ہوئی کہ سرجن نے ساتویں دفعہ آپریشن کرنے سے معذوری ظاہر کی وہ بچی شروع میں انگور ڈائٹ پر رہی ۔ انگوروں کا سیزن ختم ہونے پر وہ raw ڈائٹ پر آ گئی۔ اللہ تعالیٰ نے اس بچی کو بھی آٹھ ماہ میں مکمل افاقے

سے نوازا اور اس نے نارمل زندگی گزارنا شروع کر دی۔

(iv) جنوبی افریکہ میں ایک صاحب کی کڈنی (گردے) میں پس (پیپ) پڑ گئی۔ لندن میں علاج کے بعد وہ جرمنی ہومیو پیتھک علاج کے واسطے چلے گئے لیکن دونوں جگہاؤں پر افاقہ نہیں ہوا آخر کار مجبوراً لندن میں آپریشن کے ذریعے انہیں ایک کڈنی نکلوانی پڑی۔ جنوبی افریقہ میں واپسی کے کچھ ماہ بعد دوسری کڈنی میں بھی پس پڑ گئی۔ وہ صاحب سخت پریشان ہو گئے۔ کسی کے مشورے پر انہوں نے فروٹ فاسٹ شروع کیا۔ اٹھائیسویں دن پیشاب میں بہت خون آیا اور السر جڑ سے اکھڑ کر خون کے ساتھ باہر آ گیا اور اس طرح فروٹ فاسٹ سے اللہ تعالیٰ نے انہیں بھی مکمل شفا سے نوازا۔

(v) یہ آرٹیکل ڈان اخبار میں آیا تھا۔ جنوبی آسٹریلیا میں ایک صاحب کو کینسر ہو گیا۔ انہوں نے نمک، چینی، اور تیل کا استعمال بالکل بند کر دیا۔ ہفتہ میں ایک دن مچھلی اور دوسرے ہفتے مرغی ابال کر کھاتے رہے اور باقی دنوں میں فروٹ وسلاد استعمال کرتے رہے۔ اللہ کے فضل و کرم سے وہ بھی بارہ ماہ میں بالکل ٹھیک ہو گئے۔

(vi) لوگی کارنیرو اٹلی میں ایک لکھ پتی آدمی تھا۔ 37 سال کی عمر میں مختلف بیماریوں نے آن گھیرا۔ زندگی سے تنگ آ کر فاقہ سے اپنے آپ کو ختم کرنے

کی کوشش کی لیکن جوں جوں فاقہ طول پکڑتا گیا ان کی حالت بہتر ہوتی گئی۔ خوراک میں کمی وبیشی کر کے وہ بالآخر 12 اونس یومیہ پکی ہوئی خوراک پر آ گئے اور ایک سال میں انہوں نے سب بیماریوں سے چھٹکارا حاصل کرلیا۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ وہ خوراک میں مزید کمی کرتے گئے اور 70 سال کی عمر میں ایک انڈا یومیہ پر آ گئے اور 34 سال تک وہ ایک انڈا روزانہ کھاتے رہے۔ 104 سال کی عمر میں ایک صحت مند، رشک آور اور کامیاب زندگی گذار کر بلا کسی بیماری میں مبتلا ہوئے وہ اس جہان فانی سے رخصت ہوئے۔ انہوں نے ایک کتاب How to Live Hundred Years بھی اٹلی کی زبان میں لکھی جس کا ترجمہ دنیا کی مختلف زبانوں میں ہو چکا ہے۔

(vii) لندن میں ایک خاتون مرسیا تین بچوں کی ماں تھی۔ 31 سال کی عمر میں یوگا ورزشیں شروع کیں اور خوراک کم کرتے کرتے 800 کیلوریز روزانہ پر آ گئیں۔ امریکہ میں ایک شخص تین سے ساڑھے تین ہزار کیلوریز روزانہ کھاتا ہے۔ یورپ میں ڈھائی سے تین ہزار کیلوریز۔ ترقی پذیر ملکوں میں اگر ڈیڑھ ہزار بھی مل جائیں تو آدمی اللہ کا شکر ادا کرتا ہے۔ زندہ رہنے کیلئے کم سے کم ہزار کیلوریز درکار ہیں اور مرسیا کی خوراک تو اس سے بھی 200

کیلوریز کم تھی۔ ڈھائی سال میں اس قلیل خوراک پر مرسیا کا قد بھی ڈیڑھ انچ بڑھ گیا۔ وزن 105 پونڈ تھا اور وہ ایک غیر شادی شدہ فعال اور اسمارٹ لڑکی لگتی تھی۔

(viii) لندن میں ایک خاتون نے انجیل پڑھتے ہوئے مشاہدہ کیا کہ جہاں جنت کا ذکر ہے وہیں ساتھ پھلوں کا بھی ہے۔ انہیں بالکل اندازہ نہیں تھا کہ جنت کیسی ہوگی اور جنت کے پھل کس طرح کے ہونگے۔ انہوں نے ایک ہاتھ ہوا میں ہلایا اور کہا جنت پھر دوسرا ہاتھ ہلایا اور کہا پھل۔ انہوں نے کئی دفعہ ہاتھ ہوا میں ہلایا اور کہا جنت پھل، جنت پھل۔۔۔ اس طرح کہنے سے ان کے دل میں خیال پیدا ہوا کہ جب جنت کا تعلق پھلوں کے ساتھ اتنا گہرا ہے تو لازماً پھلوں کا تعلق بھی جنت کے ساتھ ہوگا۔ سو اس خیال کے تحت کہ ان کیلئے یہ دنیا شاید جنت بن جائے اگر وہ پھلوں پر آ جائیں۔ پھلوں کی ڈائٹ پر آنے سے پیشتر ان کا وزن 140 پونڈ تھا جو قد اور عمر کے لحاظ سے بہت موزوں تھا۔ فروٹ ڈائٹ پر ان کا وزن کم ہوتا گیا اور جسم کے بالکل صاف و پاکیزہ ہونے پر 96 پونڈ پر آ کر رک گیا۔ پھر پھلوں کی اسی مقدار پر وزن بڑھنا شروع ہوا اور 114/115 پونڈ پر آ کر رک گیا۔ یہ ان کا قدرتی وزن تھا۔ وہ اس وزن میں بہت ہلکا و توانا محسوس کر رہی تھیں۔ ان کے جسم

اور چہرے سے تمام داغ و دھبے دور ہو گئے تھے۔ جلد بہت نرم و ملائم اور آنکھیں چمکدار و روشن ہوگئی تھیں۔ انہیں کوسمیٹک و بیوٹی پارلر جانے کی بھی ضرورت نہیں رہی تھی۔ وہ بہت ہی پرسکون اور شاد ماں رہنے لگیں۔ اس صفائی ستھرائی و دھلائی کی بنا پر یہ دنیا حقیقی معنوں میں ان کیلئے جنت بن گئی تھی۔

(ix) ایک شخص نے دنیا کا سفر کیا اور ان تمام لوگوں سے ملا جن کی عمر 100 سال سے اوپر تھی اور وہ سب صحت منداور فعال زندگی گذار رہے تھے۔ اس نے ان کی طرزِ زندگی اور خوراک کے متعلق دریافت کیا۔ کسی نے کہا وہ شہد زیادہ کھاتا ہے۔ کسی نے روٹی اور کسی نے چاول کہا اور کسی نے پھل اور سبزیوں کا نام لیا۔ کسی نے دودھ اور پنیر کہا۔ ان سب میں انہیں دو باتیں مشترک نظر آئیں۔ پہلی یہ کہ ان سب نے جسمانی طور پر سخت، مشقت بھری اور فعال زندگی گذاری تھی۔ دوسری یہ کہ ان کی خوراک اتنی کم تھی کہ اگر وہ پرندوں کو ڈالی جاتی تو پرندے بھی بھوکے مر جاتے۔

(x) آسٹریلیا میں ڈاکٹر ابراز موسکی .M.D کئی لاعلاج بیماریوں میں مبتلا ہو گئے۔ ہر قسم کے علاج معالجے سے تنگ اور مایوس ہو کر raw ڈائٹ پر آ گئے۔ ابتداء میں ان کا پیٹ ہی نہیں بھرتا تھا۔ وہ سارا دن کھاتے تھے

10/12 دنوں کے بعد وہ تین طعام یومیہ پر آ گئے اور دس ماہ میں انہوں نے اپنی تمام بیماریوں سے چھٹکارا حاصل کرلیا۔ ان کی جسمانی و ذہنی صلاحیتوں میں بھی نمایاں اضافہ ہوا۔ یادداشت اعلیٰ تر ہوتی چلی گئی اور ارتکاز توجہ میں یکسوئی اور گہرائی پیدا ہوئی۔ ان کے وزن میں بتدریج کمی ہوتی چلی گئی اور جسم کی صفائی، ستھرائی و دھلائی کے بعد وزن بڑھنا شروع ہوا اور اپنی قدرتی سطح پر آ کر رک گیا۔ وزن کم ہونے سے جو جھریاں و شکنیں جسم و چہرے پر پڑ گئی تھیں وہ بتدریج کم ہونا شروع ہو گئیں۔ تمام داغ اور دھبے دور ہو گئے اور چہرے پر دوبارہ رونق آ گئی۔ شروع میں گھر والوں نے اس طریقہ علاج کی مخالفت کی اور بعد میں بغاوت پر اتر آئے لیکن وہ صاحب صبر، استقامت اور عزم کے ساتھ اسی خوراک پر قائم رہے اور جب سب نے ان میں مثبت تبدیلی دیکھی تو مخالفت میں آہستہ آہستہ کمی آ گئی اور وہ سب اس طریقہ علاج کی افادیت سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکے۔ وہ سب اس کے مدّاح تو رہے لیکن اس ڈائٹ کو اپنانے کیلئے اپنے اندر حوصلہ و ہمت اور عزم پیدا نہ کر سکے۔

(xi) امریکہ میں میاں اور بیوی الٹن اور الزبتھ دونوں Phd تھے۔ جس دن سے raw ڈائٹ شروع کی تھی اسی دن سے اپنی اپنی تکالیف میں افاقہ محسوس کرنا

شروع کر دیا۔ انہوں نے ایک سال میں بلڈ پریشر، دمہ، کالا پانی (glaucoma) اور مگرین۔ الزبتھ نے پرانی قبض، شوگر کی کمی (hypoglycemia) اور گٹھیا سے چھٹکارا حاصل کیا۔ الزبتھ کی آنتوں کا کینسر جو بہت بڑھ چکا تھا کے ٹھیک ہونے میں تین سال لگ گئے۔ حالانکہ اس میں بھی افاقہ raw ڈائٹ کے پہلے دن سے شروع ہو گیا تھا۔

فروٹ ڈائٹ کا ایک دلچسپ وانوکھا تجربہ

اس تحریر کے مصنف نے فروٹ ڈائٹ پر ایک آرٹیکل امریکن ویجیٹیبل سوسائٹی کو بھیجا اور لکھا کہ یہ اگر قابل اشاعت ہے تو اسے اپنے میگزین میں شامل کر لیں ورنہ اسے تلف کر دیں۔

میں ایک غریب اور بوڑھا آسٹریلین ہوں۔ میرے آباؤ اجداد کافی عرصہ پہلے لندن سے یہاں آئے تھے۔ میں یہاں گھوڑوں کی دیکھ بھال کے کام پر مامور تھا۔ چند سال قبل میں بیمار ہو گیا اور حالت بتدریج خراب ہوتی گئی۔ میں نے یہاں مختلف علاج آزمائے لیکن طبیعت سنبھل نہ سکی۔ زندگی سے مایوس ہو کر میں ساحل سمندر پر چلا گیا کہ وہاں پر مجھے شدت کی گرمی اور ریت سے چھٹکارا ملے گا اور زندگی

سکون سے اپنے انجام کو پہنچے گی۔ میرے سب ساتھیوں کا بھی یہی خیال تھا کہ میری اب ان سے دوبارہ ملاقات نہیں ہوگی اس لئے ان سب نے مجھے دکھی دل کے ساتھ رخصت کیا۔

یہاں ڈاکٹر اہرٹ آرنلڈ کی قدرتی علاج پر لکھے ہوئے پانچ کتابچے میرے ہاتھ آ گئے۔ ان کو پڑھنے کے بعد صحت کیلئے بطور آخری کوشش میں پھلوں اور پانی کی خوراک پر آ گیا۔ ان کے سوا کوئی اور چیز میرے معدے میں نہیں گئی اور آٹھ ماہ میں مجھے تمام بیماریوں سے چھٹکارا مل گیا۔ مجھ میں اتنی قوت اور توانائی پیدا ہوگئی کہ گھوڑوں کی دیکھ بھال کیلئے میں واپس اپنے کام پر آ گیا میرا مالک اور تمام ساتھی مجھے زندہ اور صحت مند دیکھ کر حیران رہ گئے۔ میں نے یہاں بھی چونکہ پھل و پانی کی خوراک جاری رکھی اس لئے معاشرتی طور پر میں سب سے الگ تھلگ ہو کر رہ گیا۔ ان میں سے چند نے مجھے سنکی، کھسکا ہوا، عقل سے عاری کے خطابات سے نوازا۔

اب مجھے فروٹ ڈائٹ اختیار کئے کئی سال ہو گئے ہیں اس دوران سوائے پھلوں کے میں نے کوئی چیز نہیں کھائی۔ چائے و سگریٹ جن کا میں پہلے عادی تھا کی طرف رغبت بالکل نہیں ہوئی۔ اس کی وجہ شاید یہ تھی کہ فروٹ ڈائٹ سے میرے جسم کی جملہ ضروریات پروٹین، کیلشیم، معدنیات وغیرہ پوری ہو رہی تھیں۔ سال کے چند ماہ میں پھلوں کی قلت ہی نہیں ہوتی بلکہ درمیانے قسم کے پھل بھی دستیاب نہیں

ہوتے۔ بہر حال میں ان کم درجے کے پھلوں پر گذارا کرتا رہا اور ان سے بھی میں نے کسی قسم کی کوئی کمی محسوس نہیں کی۔

صحرا میں زندگی بہت سخت اور کٹھن ہوتی ہے۔ ریت اور ناقابلِ برداشت گرمی آدمی کو بے حال اور ادھ موا کئے رکھتی ہے لیکن فروٹ ڈائٹ کی وجہ سے مجھ میں اتنی قوتِ برداشت پیدا ہوگئی ہے کہ مجھ پر ان کے اثرات تقریباً نہ ہونے کے برابر ہیں۔ میرے سب ساتھی مجھے پراسرار، مافوق الفطرت، ناقابلِ فہم، غیر ارضی یعنی کسی دوسری دنیا کی مخلوق سمجھتے ہیں کیونکہ میں مہینوں گھوڑے پر سوار رہ کر اپنے جانوروں کی دیکھ بھال کرتا ہوں جب نیند و تھکاوٹ مجھے بہت ستاتی ہیں تو گھوڑا ایک طرف کھڑا کر کے میں زمین پر ڈیڑھ دو گھنٹے کے واسطے لیٹ جاتا ہوں، میری فروٹ ڈائٹ ابھی بھی جاری ہے۔ اس سے میری پروٹین، کیلشیم وغیرہ کی تمام ضروریات پوری ہو رہی ہیں۔ اس معمری میں بھی میرا جسم بہ نسبت لڑکپن کے زیادہ لچکدار، صحت منداور فعال ہے۔

کیا ورزش سے وزن کم کیا جا سکتا ہے؟

ورزش کرنے کے بے شمار فوائد ہیں۔ ان میں سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ آدمی ورزش کے دوران بلاکوشش از خود لمبے و گہرے سانس لیتا ہے جس کی بنا پر وہ ہمہ وقت چست اور توانا رہتا ہے۔ دوسرا یہ کہ پورے جسم کی ورزش ہو جاتی ہے۔ تیسرا یہ

کہ نظام ہاضمہ کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ بھوک خوب لگتی ہے۔ ان سب فوائد کے باوجود دیکھا گیا ہے کہ وزن کم نہیں ہوتا بلکہ مزید بڑھنے کا امکان رہتا ہے۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ بھوک زیادہ لگنے سے آدمی کی خوراک (intake) میں اضافہ ہوتا ہے۔ ہاضمہ بہتر ہونے کے سبب جسم کو غذائیت زیادہ ملتی ہے۔ ورزش کرنے اور زیادہ کھانے سے آدمی کو تھکاوٹ بھی زیادہ ہوتی ہے۔ اس سے اس کی نیند میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس طرح ورزش کرنے سے وزن کے ضمن میں جو فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ وہ زیادہ خوراک، نظام ہاضمہ کے بہتر طور پر کام کرنے اور زیادہ سونے کی وجہ سے برابر ہو جاتے ہیں اور عین ممکن ہے کہ دونوں کو برابر (equate) کرنے کے بعد وزن کے حق میں توازن زیادہ رہے۔ اس لئے اگر آپ وزن کم کرنے کیلئے واقعی سنجیدہ اور پرعزم ہیں تو خوراک بجائے بڑھانے کے مزید کم کریں۔ ورزش اور کم خوراک سے وزن میں جو کمی ہوگی وہ آپ کی تمام توقعات سے بڑھ کر ہوگی۔

اقتسابات انگریزی کتب سے بمعہ اردو ترجمہ

1. The most wholesome and nourishing food, say raw diet, soon turns poisonous if taken in excess .

raw .1 ڈائٹ (پھل، گاجر، کھیرا، بند گوبھی، سلاد وغیرہ جو آگ میں پکی نہ ہوں) جو روزمرہ کے عام کھانوں سے بہت زیادہ مقوی اور غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ جلد ہی مضر صحت اور زہریلی شکل اختیار کر لیتی ہے اگر یہ ضرورت سے زیادہ کھائی جائے۔

2. Overeating of even raw food produces so much muck, silme, toxemia and enervation that no other exercise or hard work can produce.

raw .2 ڈائٹ کی بسیار خوری سے جسم میں جو غلاظت، لیس دار گندگی زہریلا مادہ اور نقاہت پیدا ہوتی ہے وہ کسی ورزش اور مشقت والے کام سے پیدا نہیں ہوتی۔

3. One should never overeat even fruits as they are very nutritious. A small quantity would do once the body gets moderately clean on raw diet in due course of time.

3) پھل چونکہ غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں اس لئے ان کی بسیار خوری سے اجتناب کرنا ضروری ہے جسم جب فروٹ ڈائٹ پر قدرے پاک وصاف ہو جائے گا۔تو پھلوں کی تھوڑی سی مقدار بھی پورے جسم کی ضروریات پوری کرنے اورنشونما اورافزائش کے لئے کافی ہوتی ہے۔

4. Jogging and other exercises should not be resorted to get healthy. First reduce your number of meals and thereafter quantity. And once the body gets adequately clean on reduced intake, then you can resort to light exercise, short distance jogging etc. If you do not have time for exercise, you can still improve health by reducing further your intake.

4) سیر، آہستہ دوڑ اور دوسری ورزشوں سے اگر واقعی استفادہ کرنا ہے تو پہلے طعام کی تعداد اور پھر کھانے کی مقدار کم کریں۔اور جب خوراک میں کمی کی بنا پر جسم متناسب طور پر صاف ہو جاتا ہے تو ہلکی ورزش اور کم فاصلے کی آہستہ دوڑ شروع کی جاسکتی ہے اور اگر مصروفیت کی بنا پر ورزش کیلئے وقت بالکل نہیں ہے تو خوراک میں مزید کمی کر کے ورزش کے فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

5. Tragedy with man is that he considers eating and

drinking as the greatest pleasure and recreation of life and indulges and enjoys it fully without due regard to disease and sins.

5) آدمی کا سب سے بڑا المیہ یہ ہے کہ وہ کھانے اور پینے کو زندگی کی سب سے بڑی راحت اور تفریح سمجھتا ہے۔ اور یہ جانتے ہوئے بھی کہ بیماری اور گناہ جو کہ ان کا لازمی جزو اور حصہ ہیں سے بے نیاز اور لاتعلق رہتے ہوئے کھانے سے پوری طرح لطف اندوز ہونے کی کوشش کرتا ہے۔

6. All healthy and active centenarians lived physically a hard life .Their daily intake was so scanty and meagre that even the birds would die of starvation if that alone was given to them.

6) تمام صحت منداور فعال صد سالہ حضرات نے جسمانی طور پر ایک سخت اور مشقت والی زندگی گذاری ہے ان سب کی خوراک اتنی کم تھی کہ اگر وہ پرندوں کو ڈالی جاتی تو وہ بھی بھوکے مرجائیں ۔

7. Most people can understand eating for strenght and endurance but it takes great efforts and ample time to convince, educate and persuade them to almost stop eating if they want to get strong and

healthy.

7) بیشتر افراد خوراک کو توانائی اور جسمانی مشقت برداشت کرنے کا ذریعہ سمجھتے ہیں ان کو یہ باور کرانے کے لئے بڑی ترغیب اور کثیر وقت کی ضرورت ہے کہ وہ اگر واقعی صحت منداور کامیاب زندگی گزارنا چاہتے ہیں تو وہ اپنی خوراک کم سے کم یعنی تقریباً نہ ہونے کے برابر کردیں۔

8. The lesser the intake,the healthier and sturdier you are physically and cleaner and calmer mentally.

8) خوراک جتنی کم ہوگی آدمی جسمانی طور پر اتنا ہی صحت منداور مضبوط اور ذہنی طور پر پرسکون اور پاکیزہ ہوگا۔

9. Persons who have lost all hopes for recovery, should go raw and within one year. they would attain such a health, stamina & endurance which they have not dreamed of. Half measure and very minor deviation in months would never give them the desired results even in ten years,

9) وہ سب صاحبان جومختلف علاجوں اور اپنی بیماریوں سے تنگ اور مایوس ہو چکے ہیں raw ڈائٹ شروع کریں ۔اور ایک سال میں وہ نہ صرف بیماریوں سے

چھٹکارا حاصل کرینگے بلکہ ان میں جو قوتِ برداشت اور توانائی پیدا ہوگی وہ ان کے خواب وخیال میں بھی نہ ہوگی۔ نیم دلی سے کوشش یا پھر مہینوں میں ہلکا سا انحراف کرنے سے دس سال میں بھی مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہونگے۔

10. The body on raw diet would take three weeks to clean up and thereafter start assimilating live food. In about six months time, the blood would regain all its components. And in nine months, it would turn from acidity to alkalinity which is a sure indication of normal health. In one year time, he would get all his debilities and ailments fully dissolved and uprooted and become immune to all epidemics. He would also get so clean and pure that he would be able to hold against anyone of his age in physical and mental planes.

10) raw ڈائٹ پر جسم تین ہفتوں میں صاف اور پاکیزہ ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد یہ ڈائٹ جسم کا حصہ بننا شروع ہوتی ہے اور چھ ماہ میں خون کے تمام اجزا پورے ہو جاتے ہیں۔ اور نو ماہ میں خون مکمل طور پر تیزابیت اور زہریلے مادوں سے پاک اور صاف ہو جاتا ہے۔ جو ایک عمدہ اور اعلیٰ صحت کی علامت ہے۔ ایک سال میں جسم کی تمام کمزوریاں اور بیماریاں ختم ہی نہیں ہوتیں بلکہ جڑ سے اکھڑ جاتی ہیں اور

آدمی تمام متعدی بیماریوں اور وبائی امراض سے مامون اور محفوظ ہو جاتا ہے اور
اس میں اتنی قوت و توانائی پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ اپنی عمر کے ہر آدمی سے جسمانی اور
ذہنی طور پر باآسانی مقابلہ کر سکتا ہے۔

11.Dr. Richer kept thinking and finally decided to give a trial to exclusive raw diet of fruit, fresh vegetables and nuts to judge whether it could give him the requisite quantum of energy and also freedom from various ailments. Gradually his health started improving on exclusively 100 percent raw diet. In six months time, such a wonderful change and improvement occurred in him that he was simply amazed. After nine months he observed that his blood changed from acidty to alkalinty, a sure sign of being in good health. He lost 10 kg of weight and yet he felt very active and energetic. He knew that he would keep on losing weight till all his sick and diseased cells are eliminated. He, therefore, did not bother whether the scale goes up or down. And he, in due course of time, redeemed all that weight which he lost and a little additional. He was in late forties when he started raw diet. Today at 89 years, he is very active and in full health to meet any

challenge of life .

11)ڈاکٹر رچر .M.D نے کافی سوچ و بچار کے بعد raw ڈائٹ (پھل، سلاد، بادام، اخروٹ وغیرہ) کو آزمانے کا فیصلہ کیا کہ شاید اس سے مطلوبہ توانائی اور مختلف بیماریوں سے نجات مل جائے۔ raw ڈائٹ شروع کرنے کے بعد ان کی صحت بہتر ہوتی چلی گئی۔ اور چھ ماہ میں ان میں جو مثبت تبدیلی اور بہتری آئی وہ خود حیران ہو گئے۔ نو ماہ میں ان کا خون تیزابیت اور غلاظت سے بالکل پاک و صاف ہو کر الکیلائن (تیزابیت کی ضد) ہو گیا جو عمدہ صحت کی ایک واضح علامت ہے اس دوران ان کا وزن بھی 10 کلوگرام کم ہو گیا۔ لیکن اس کا ان کی روزمرہ کی مصروفیات، صحت اور توانائی پر کوئی اثر نہیں پڑا بلکہ وہ پہلے سے بھی زیادہ توانا، فعال اور متحرک ہو گئے۔ انہیں اس بات کا علم تھا کہ جب تک جسم کمزور اور بیمار خلیوں سے چھٹکارا حاصل نہیں کر لیتا ان کا وزن کم ہوتا چلا جائیگا۔ اس لئے وہ وزن کے کم یا زیادہ ہونے سے بالکل لاتعلق اور بےفکر رہے۔ جسم کے پاکیزہ ہونے پر ان کا وزن بڑھنا شروع ہو گیا اور سابقہ وزن سے قدرے زیادہ ہی ہو گیا۔ جب انہوں نے raw ڈائٹ کا تجربہ شروع کیا تھا۔ ان کی عمر چالیس سال تھی اور اب ان کی عمر 89 سال ہے اور ابھی بھی وہ بہت فعال، توانا زندگی گزار رہے ہیں اور زندگی کے ہر چیلنج کا مقابلہ کرنے کی سکت اور طاقت رکھتے ہیں۔

(یہ سطور ان کی کتاب Nature the Healer سے لی گئی ہیں جو انہوں نے 1936 میں لکھی تھی۔)

12. Thousands of men are on a regime of one raw meal a day and they appear so healthy, muscular and fleshy that one refuses to accept that they are on one raw meal a day.

12) ہزاروں مرد حضرات اور خواتین آج بھی دنیا کے مختلف ممالک میں raw ڈائٹ پر ہیں۔ وہ روزانہ ایک طعام لیتے ہیں اور اس میں بھی بسیار خوری سے اجتناب کرتے ہیں وہ اتنے صحت مند، توانا اور فربہ ہیں کہ ان کو دیکھ کر یقین ہی نہیں آتا کہ وہ واقعی اتنی کم خوراک پر ہیں۔

13. Energy, endurance & internal purification continue increasing proportional to reducing intake, for food is always tiring due to digestion; and digestion is a physical work and never a source of energy.

13) توانائی، قوتِ برداشت اور اندرونی پاکیزگی میں اضافہ اسی نسبت سے ہوتا ہے جس نسبت سے خوراک میں کمی جاری رہے۔ ہاضمے کا عمل ایک سخت جسمانی مشقت ہے۔ جو ہمیشہ تکان کا سبب بنتی ہے اور یہ کسی بھی حالت میں توانائی کا بدل یا ذریعہ نہیں ہے۔

14. Food takes 18 to 20 hours in digestion to turn into nutrition, to be absorbed by intestines. The little uplift & strength that we feel soon on eating is due to suspension of energy engaged in the discharge & elimination of toxin from the body and getting again fully engaged and involved in the process of digestion.

14) کھانے کو ہاضمے کے عمل سے غذائیت میں تبدیل ہونے اور اس کو آنتوں میں جذب ہونے یعنی جسم کا حصہ بننے میں اٹھارہ سے بیس گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ کھانے کو معدے کے عمل سے گذرنے یعنی معدے سے نیچے اترنے کے بعد توانائی، ہاضمے کے عمل سے فارغ ہوکر، جسم کے مختلف حصوں سے غلاظت کے اخراج میں مصروف ہوجاتی ہے۔ غلاظت کے خون میں ملنے سے آدمی تھکاوٹ، نقاہت وغیرہ محسوس کرتا ہے۔ اس دوران آدمی اگر ایک نوالہ بھی کھا لیتا ہے تو توانائی اخراج کے عمل سے نکل کر دوبارہ ہاضمہ میں مصروف ہوجاتی ہے۔ اور اس طرح اخراج کے رکنے سے تھکاوٹ، سر درد وغیرہ سے چھٹکارا ملتا ہے اور آدمی قدرے بحالی اور توانائی محسوس کرتا ہے۔ (اور وہ ساری عمر اس غلط فہمی میں مبتلا رہتا ہے کہ کھانے سے طاقت آتی ہے)۔

15. Since every fruit is a complete diet by itself, the ideal diet for man is one seasonal fruit at a time. The effects are discernible once the body gets sufficiently clean.

15) ہر پھل بذات خود ایک مکمل غذا ہے اس لئے آدمی کی مکمل اور معیاری خوراک ایک وقت میں ایک موسمی پھل ہے اس سے اس کے جسم کی تمام ضروریات آسانی سے پوری ہو جاتی ہیں۔ فروٹ ڈائٹ پر شروع میں آدمی کا جسم صاف اور پاکیزہ ہوتا ہے پھر اس کے مثبت اثرات نمایاں طور پر نظر آنے لگتے ہیں۔

16. The mixture of fruits, very surely, leads to overeating, gluttony, non-appeasement & fullness. Man lives & thrives well singly on sprouts. and sheep wholly on clover, though both are far inferior to fruit.

16) آدمی انفرادی طور پر صرف پھوٹے ہوئے بیجوں اور بھیڑ پورے طور پر گھاس پتوں پر صرف زندہ ہی نہیں رہتے بلکہ ان دونوں کی ان سے مکمل طور پر پرورش اور نشوونما بھی ہو جاتی ہے پھل غذائیت میں ان دونوں سے بدرجہاں بہتر ہیں اس لئے آدمی ایک وقت میں ایک سے زیادہ قسم کے پھل کھا کر بسیار خوری، پُرخوری

اور عدم تسلی کا شکار کیوں ہوتا ہے؟

17. A glutton raw foodist is worse than a frugal mixed eater. Overeating even of raw food is harmful & disastrous to physical & mental health. No other item, exertion or exercise can produce that much slime, ,toxemia & enervation as is singly caused by overeating.

17. پکے ہوئے کھانے کا کفایت شعار بدرجہا بہتر ہے raw فوڈ کے بسیار خور سے۔ raw فوڈ کی بسیا خوری جسمانی اور ذہنی صحت کے لیے نقصان دہ ہی نہیں بلکہ تباہ کن بھی ہے۔ کوئی بھی منفرد شے، جسمانی مشقت یا ورزش جسم میں اتنی لیس دار غلاظت ،زہریلا مادہ اور ضعف پیدا نہیں کرتے جتنا بسیار خوری تن تنہا انفرادی طور پر پیدا کرتی ہے۔

18. One should never overeat even fruit, as they are very nourishing and nutritious. A small quanitity would do to achieve the maximum It is a fact and not a fairy tale that numerous persons have lived and stayed very healthy & vigorous on one date or one walnut a day.

ہمارے جسم کے ہزاروں خلئے جو ہر لحہ ضائع ہو رہے ہیں۔ دوبارہ پیدا ہوسکیں اور ہمارا وزن بھی ایک مقررہ سطح پر قائم رہے۔

20. Hunger, apparently, is a symbol of Nature demand for food to replace disintegrating cells. Appetite is a craving for appetizing food due to corrupt & impure state of taste and this is partly mental & partly physiological. Hunger gets contented & satisfied when plain & simple food in natural form is supplied but the appetite will go on demanding even if the stomach is filled & fully bulged out.

20) بھوک واضح طور پر خوراک کی قدرتی طلب کی نشانی ہے تاکہ ہمارے جسم کے خلئے جو ہر لحہ ضائع ہو رہے ہیں دوبارہ پیدا ہوسکیں۔ مصنوئی بھوک منہ کے ناقص اور آلودہ ذائقہ کی وجہ سے لذیذ اور لذت انگیز کھانوں کی شدید طلب کا دوسرا نام ہے اور یہ طلب قدرے جسمانی بھی ہے اور قدرے ذہنی بھی۔ نیز جب سادہ اور صاف ستھرا کھانا raw ڈائٹ کی شکل میں کھایا جاتا ہے تو بھوک کی مکمل تسلی و تشفی ہو جاتی ہے لیکن جہاں تک مصنوعی بھوک کا تعلق ہے معدے کے پورا بھرنے، پھیلنے اور پھولنے کے باوجود اسکی تسلی و تشفی نہیں ہوتی بلکہ اس کی مصنوعی طلب بڑھتی ہی جاتی ہے۔

21. The whole digestive process from time of eating to the time of passing out stool is a single and continuous effort and hence nothing should be eaten till that process is complete. If the rule is followed strictly then stool of each meal would pass out within 18 to 20 hours of eating and the next meal can be taken on time of the previous day. The time between passing of stool and the next meal would be utilized by the digestive organs to take rest and to come to its original size and also to develop genuine hunger. Also remember there would be real and keen hunger only for one meal & not for two meals a day. At the time when the second meal is taken, there would not be any hunger but only a craving for some appetizing food or due to the habit of eating at that time. The craving is going to die down within two or three days. if no food is taken (as lunch is dropped in the month of Ramza).

(21 ہاضمے کا پورا عمل کھانا کھانے کے بعد سے فضلہ (سٹول) کے اخراج تک پھیلا ہوا ہے یہ ایک منفرد اور مسلسل عمل اور کوشش ہے اس لئے جب تک یہ عمل پورا نہیں ہوتا کچھ نہیں کھانا چاہیئے اور اگر ایک طعام روزانہ پر پابندی سے عمل کیا جائے تو کھانا جسم سے اٹھارہ سے بیس گھنٹے میں اجابت کی شکل میں خارج ہو جاتا ہے اور

اس کے بعد کھانا گذشتہ دن کے مقررہ وقت پر کھایا جا سکتا ہے۔اس طرح اجابت کے خروج اور مقررہ وقت پر کھانے تک جو تین چار گھنٹے کا وقفہ ملتا ہے اس میں ہاضمہ کا نظام آرام واستراحت کرتا ہے اور یہ اپنے ابتدائی حجم پر آ جاتا ہے اور اس وقت جو بھوک پیدا ہوتی ہے وہ اصلی اور خالص ہوتی ہے اور یہ بھی یاد رکھیں کہ اصلی وشدید بھوک اس وقت پیدا ہوتی ہے جب چوبیس گھنٹے میں کھانا صرف ایک دفعہ کھایا جائے نہ کہ دو دفعہ۔لیکن آدمی اگر دوسری دفعہ بھی کھانا طلب کرتا ہے تو یہ اصلی بھوک کی وجہ سے نہیں بلکہ کھانا لذیذ اور مزیدار ہونے کی وجہ سے ہے یا پھر وہ اس مقررہ وقت پر کھانے کا عادی ہوتا ہے۔اس کی یہ مصنوعی طلب اپنے اختتام کو پہنچے گی۔اگر وہ دو تین دن معدہ کو کنٹرول کرے اور کچھ نہ کھائے (جیسا کہ رمضان شریف کے مہینے میں دو پہر کے کھانے کے ساتھ ہوتا ہے۔)

22. Dr Dewey , M.D., of America, showed that if the allopathic theory "food is a source of vital energy" was true, sleep would have been unnecessary and also death was avoidable. Digestion and assimlation consume maximum vital energy, sparing little evergy, for repair and functioning of the body and its organs Also the fact that water fasts as long as seventy days are possible without loss of life or

injury but with benefits to health proves that the theory is wrong. Fasting if rightly observed is a regenerator and a rejuvenator.

22) امریکی ڈاکٹر ڈیوی M.D. نے دعوی کیا ہے۔ کہ ایلوپیتھک تھیوری کہ فوڈ توانائی کا سرچشمہ ہے اگر درست ہوتی تو نیند اتنی اہم نہ رہتی اور اس سے چھٹکارا حاصل کیا جا سکتا تھا۔ اور موت کو بھی آسانی سے ٹالا جا سکتا تھا نیز کھانے کو ہضم کرنے اور اس کو جسم کا جزو بنانے کے لئے توانائی کا زیادہ سے زیادہ حصہ صرف ہوتا ہے اور اس کے بعد جو حصہ بچتا ہے وہ جسم کی مرمت اور مختلف اعضا کے فعل اور کارگزاری کے کام آتا ہے علاوہ ازیں یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ لوگوں نے ستر ستر دن کے واٹر فاسٹ رکھے ہیں اور اس دوران کسی جان کے ضائع نہ ہونے اور لاعلاج بیماریوں سے مکمل چھٹکارا حاصل کرنے سے ثابت ہوتا ہے کہ ایلو پیتھک تھیوری کہ کھانے سے طاقت آتی ہے بالکل غلط اور فروعی بنیادوں پر مبنی ہے۔ واٹر فاسٹ اگر اس کی مطلوبہ شرائط کے ساتھ رکھا جائے تو یہ شباب آور بھی ہے اور نئی زندگی کا ذریعہ بھی۔

23. Nutrition is the tragedy of life. The lesser is the intake, the healthier you are inside & outside and also it is easier to pray and exercise.

23) غذائیت کی زیادتی زندگی کا ایک بڑا المیہ اور سانحہ ہے۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے اور وسیع تجربات سے ثابت ہے کہ خوراک جتنی کم ہو گی آدمی اتنا ہی اندرونی (باطنی) اور بیرونی (جسمانی) طور پر صحت مند اور توانا ہو گا۔ اندرونی اور بیرونی پاکیزگی کی بنا پر آدمی کا دل از خود عبادت اور ورزش کی طرف راغب رہے گا۔

24. Effects of one Extra Morsel:-------

24) ایک نوالہ زائد کھانے کے اثرات:۔

(i) All our crimes and sins are committed and all negative, obscene and purposeless thinking occurs, all debilities & ailments take root, all sexual execsses & impotences arise and originate due to statis that is incomplete bowel evacuation due to excessive eating which may be even one morsel.

(i) اس سے ہمارے تمام جرائم اور گناہوں کا آغاز ہوتا ہے ہمہ وقت منفی، غلیظ اور بے مقصد خیالات کا ہجوم رہتا ہے جسم نقاہتوں اور بیماریوں کا شکار رہتا ہے جنسی رجحان میں اضافہ بھی جاری رہتا ہے اور اپنی کارگزاریوں اور زیادتیوں کی بنا پر آدمی وقت

سے پہلے جنسی طور پر ناتواں اور بوڑھا ہو جاتا ہے۔ان سب کی واحد اور بنیادی وجہ اجابت کا پورا نہ ہونا ہے۔جو ہمیشہ بسیار خوری کی بنا پر ہوتی ہیں چاہے وہ ایک نوالے ہی کی ہو۔

(ii) Our states of mind are closely dependent and intimately linked with our physical condition and health. which are directly related to the quantum of food we take daily, Even one morsel if we take extra, consumes energy in digestion, assimilation and evacuation at a speed which is beyond our grasp & comprehension. And with passage of time, it fully drains the brain energy, & exhausts the individual both physially & mentally and results gradually into loss of memory.

(ii) ہماری ذہنی استعداد کا گہرا تعلق ہماری جسمانی حالت اور صحت سے ہے اور جس کا براہ راست تعلق کھانے کی روزانہ مقدار سے ہے ہم اگر ایک نوالہ بھی زیادہ کھاتے ہیں۔تو اس کے ہاضمے،جسم کا حصہ بننے اور اخراج میں جس رفتار اور تیزی کے ساتھ توانائی صرف ہوتی ہے وہ ہمارے فہم وادراک سے بالاتر ہے اور وقت گذارنے کے ساتھ دماغی توانائی بھی کلی طور پر خرچ ہو جاتی ہے اور آدمی انجام کار

جسمانی اور ذہنی طور پر تھک کر رہ جاتا ہے۔اور اس کی یادداشت بھی کمزور ہو جاتی ہے۔

(iii) Insecurity, depression. frustration, despondeney, procrastination, melancholy are reflection and projectoin of our inner state into our conscious mind and are due to expenditure & exhaustion of our energies in disposing & metabolizing that extra morsel which we habitually and compulsively take.

(iii) عدم تحفظ ، افسردگی ، مایوسی ، دل شکنی ، ملال اور عمل کو ٹالتے رہنا۔۔ یہ سب کیفیات ہماری اندرونی حالت کی مظہر ہیں جو ہمارے شعور کی سطح پر منعکس ہوتی ہیں ان منفی کیفیات کے پیدا ہونے کی واحد وجہ وہ زائد نوالہ ہے جو ہم عادتاً ، عدم مزاحمت یا مزے کی خاطر کھاتے ہیں اور جس کی غذائیت کو جسم میں جذب کرنے اور فضلے کے اخراج میں ہماری تقریباً تمام توانائی خرچ ہو جاتی ہے۔

25. The more waste a man accumulates, the more frequently he eats to stop elimination due to empty stomach as otherwise he will feel weak, broken and miserable.

25 . آدمی کے جسم میں جتنی غلاظت زیادہ ہوتی ہے اسے اسی حساب سے بار بار کھانا پڑتا ہے تا کہ معدہ خالی نہ ہو اور غلاظت کا اخراج رکا رہے۔ بصورت دیگر وہ زیادہ اخراج کی بنا پر اسی نسبت سے زیادہ شکستہ، کمزور اور دکھی ہوگا اور اس کی زندگی اجیرن ہو جائیگی۔

26. A plate of raw vegetables, salad, raw potatoe, sprouts, fruits, dates and almonds produces so much heat and energy which is more than adequate for the day's physical and mental hard work in any cilmate. It is very nutritious food and easily digested with lesser energy. There occurs not only great improvement in bodily condition, but mental & intellectual faculties also improve, get strengthened and keep pace with it.

26) ایک پلیٹ کچی سبزیوں، سلاد، کچے آلوؤں، پھوٹے ہوئے بیجوں، پھل، کھجور اور بادام کی روزانہ کھانے سے جسم میں اتنی زیادہ حرارت اور توانائی پیدا ہوتی ہے۔ کہ وہ کسی بھی موسم میں پورے دن کی جسمانی اور ذہنی مشقت برداشت کرنے کیلئے کافی ہے۔ یہ کھانا غذائیت سے بھرپور ہوتا ہے اور جس کے ہاضمے کے لئے برائے نام توانائی درکار ہوتی ہے۔ اس سے نہ صرف جسمانی حالت بہتر

ہوتی ہے بلکہ اس کی صفائی اور ستھرائی کے ساتھ ساتھ ذہنی اور دماغی صلاحیتوں میں

اضافہ لگاتار جاری رہتا ہے۔

27.The mouth represents the first and the most important organ and function of digestion which is under our control and any hurry and negligence therein can never be made up & compensated, however, hard other digestive organs may struggle. If ignored, this may inflict irreparable & irreversible damage to the body.

27 . ہاضمے کی موثر کارکردگی کے لئے جسم کے مختلف اعضا کام کرتے ہیں۔ان سب میں صرف منہ ہی ایک ایسا عضو ہے جس کی کارکردگی مکمل طور پر ہمارے اختیار و تصرف میں ہوتی ہے۔اس کے چبانے کے کام میں اگر ہلکی سی عجلت یا کوتاہی سرزد ہو جائے تو ہاضمے کے بقیہ اعضا جتنی چاہے زیادہ محنت اور کوشش کر لیں اس کمی یا زیادتی کا ازالہ نہیں کر سکتے ۔اس کوتاہی اور غفلت سے جسم کو ناقابل تلافی اور ناقابل واپسی یعنی دائمی نقصان ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔

28. No water faster die through lack of food. He actually succumbs & suffocates in his own

uncontrolled discharge of filth & waste if the fast is kept without supervision.

28. پانی کا فاسٹ رکھنے والے کی موت کبھی خوراک کے فقدان سے نہیں ہوتی۔ وہ ہمیشہ اپنی ہی غلاظت اور گندگی کے بے ضبط اور غیر معمولی اخراج سے گھٹ کر مرجاتا ہے۔ اس لئے یہ بہت ضروری ہے کہ واٹر فاسٹ کسی کی نگرانی میں رکھا جائے۔

29. The symptoms which develop during a water fast are lassitude, headache, leg & back ache, irritability, coating of the buckal mucous membrane, tongue, foul breath and sometimes drowsiness. These active symptoms are of short duration and easily overcome by continuing the fast. These symptoms develop from the withdrawal of accustomed stimulation like coffee, tea, alcohol, tobacco, pepper, spices, salt, sugar etc;

29. واٹر فاسٹ کے دوران جو منفی علامات مثلاً تھکاوٹ، سر درد، ٹانگ اور کمر میں درد، چڑچڑاپن، منہ کے اندر گندگی کی تہ، بدبو دار سانس، غنودگی وغیرہ پیدا ہوتی ہیں وہ سب محدود مدت کے لئے ہوتی ہیں اور فاسٹ کے طول پکڑنے پر بتدریج

ختم ہوجاتی ہیں۔ نیز یہ علامات روائتی محرکات مثلاً چائے سگریٹ، مصالحجات، نمک، چینی وغیرہ کے چھوڑنے سے پیدا ہوتی ہیں۔

30. The effects of fasting on ailments like insanity, paralysis, angina etc are positive, profound & lasting but these may be totally ruined by improper feeding or resorting to old diet. To achieve the desired & lasting effects, one should stay raw till loss of weight is made up.

30) فاسٹنگ سے مختلف بیماریوں مثلاً پاگل پن، فالج، دل کا درد وغیرہ پر مثبت، گہرے وہمہ گیر اور پائیدار اثرات مرتب ہوتے ہیں لیکن یہ اثرات مکمل طور پر ختم ہوجاتے ہیں اگر فاسٹ کے بعد غلط یا سابقہ خوراک اختیار کی جائے۔ نیز مطلوبہ اور دیرپا نتائج کے حصول کے لئے raw ڈائٹ کا استعمال اس وقت تک جاری رہنا ضروری ہے۔ جب تک کہ فاسٹنگ کے دوران وزن میں جو کمی واقع ہوئی ہے وہ پوری نہ ہوجائے۔

31. Also the abnormal growth, lacking the support of nerves & blood vessels, are broken, disintegrated, autolyzed & eliminated more rapidly than normal tissues during the period of abstinence, The proteins & other food elements contained in them

are utilized to nourish its vital organs. It is a process of self-digestion ,It is not always certain that any growth in the uterous or breast is tumerous or not. If it is tumerous and removed surgically, it will come back again and if it is non-tumerous, its removal surgically may prove a permanent cure Thus operation is a hit or miss process.The effects of fasting are surely certain toward a cure. The refuse is thoroughly & permanently dissolved & eliminated.

31) غیر معمولی ابھار مثلاً پھوڑے، رسولی وغیرہ کو چونکہ اعصاب اور شریانوں کی نارمل سپورٹ مہیا نہیں ہوتی اس لئے فاسٹنگ کے دوران یہ بہ نسبت عام ٹشوز کے جلدی گھل کر ختم ہو جاتی ہیں۔ پروٹین اور غذائیت کے اجزا جو ان میں موجود ہوتے ہیں۔ وہ جسم کے اہم اعضا کے لئے پہلے سے ہضم شدہ خوراک کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اب یہ نہیں معلوم کہ رحم یا پستان میں جو ابھار ہے وہ ٹیومر ہے یا نہیں۔ اگر وہ ٹیومر ہے تو اپریشن کے بعد دوبارہ ابھر آئیگا اور اگر نہیں تو اس سے دائمی طور پر چھٹکارا مل جائیگا۔ اس طرح اپریشن ایک غیر یقینی علاج ہے۔ اس سے ٹھیک ہونے کے نصف نصف امکانات ہیں اس کے مقابلے میں فاسٹنگ ایک مستقل علاج ہے۔ اس سے یقینی طور پر گندہ اور زہریلا مادہ تحلیل ہو کر دائمی طور پر خارج ہو جاتا ہے اور اس طرح ٹیومر ہمیشہ کے لئے ختم ہو جاتا ہے۔

32. Were not the greatest of the great (the prophets) greater abstainers from food for days together? Were not the active & healthy centenarians abstemious eaters? Did not Lugi Carnaro, Mercia, Horrace Fletcher, Prof Ehret, Hovenessian and numerous others created history & became immortal on paper by reducing their intake to the bare minimum and becoming most efficient mentally, develping best physically and also curing all ailments within one year's time.

32. کیا عظیم تریں ہستیوں (انبیا کرام علیہ الصلوۃ والسلام) نے کئی کئی دن لگا تار بلا کچھ کھائے نہیں گذارے؟ کیا صد سالہ لوگوں نے خوراک کم سے کم کر کے صحت منداور فعال زندگی نہیں گزاری؟ کیا لوگی کارنیرو، مرسیا، ہورس فلیچر، پروفیر اہرٹ ،ہووینیشین اور بے شمار دوسرے لوگوں نے فاقہ کشی کی خوراک پر رہ کر ایک سال کے اندر اندر اپنی لا علاج بیماریوں اور مایوس کن و مہلک امراض سے چھٹکارا حاصل نہیں کیا اور جسم کے صاف و پاکیزہ ہونے کی وجہ سے ذہنی طور پر ترقی کر کے آسمان کی بلندیوں تک رسائی حاصل کر کے تاریخ تشکیل نہیں کی اور کاغذوں پر زندہ و جاوید نہیں ہوئے؟

قدرتی علاج اسلامی تعلیمات کی روشنی میں

قدرتی علاج کا ماخذ کیا ہے۔ اس کی مختلف اقسام کس طرح وجود میں آئیں۔ ان کا اسلام سے کیا تعلق ہے۔ اس کے لئے ہمیں تاریخ کے کچھ اوراق پلٹنے ہونگے۔

عیسائی علماء کو تجسّس تھا کہ مسلمان اپنی کتاب کو کتابِ دانائی (قران الحکیم) کیوں کہتے ہیں؟ اس لئے صلیبی سردار جنگوں سے واپس جاتے ہوئے قرآن مجید، احادیث اور دیگر اسلامی کتب اپنے ساتھ لے گئے۔ اس زمانے میں یورپ کی مشترکہ زبان لاطینی تھی۔ ان اسلامک کتابوں کا لاطینی ترجمہ سو سال سے زیادہ عرصے میں مکمل ہوا۔ اہل یورپ خوراک (intake) کے ضمن میں احادیث اور دیگر واقعات پڑھ کر حیرت زدہ ہو کر رہ گئے کہ آدمی اتنی قلیل خوراک پر زندہ ہی نہیں رہ سکتا بلکہ جنگیں بھی کامیابی سے لڑ سکتا ہے۔ احادیث میں زیادہ سے زیادہ خوراک کا مفہوم یہ ہے کہ آدمی چوبیس گھنٹے میں ایک دفعہ کھائے اور اپنے معدے کا ایک تہائی کھائے اس سے زیادہ کھانا بسیار خوری اور سنت کی نافرمانی ہے۔ یہ مقدار عام پبلک کیلئے ہے اور کم سے کم خوراک کا مفہوم یہ ہے کہ آدمی اتنا ضرور کھائے کہ جسم اور روح کا رابطہ قائم رہے یا عقل زائل نہ ہو۔ اگر اس سے کم کھائے گا تو ہلاک، گناہ گار اور جہنمی ہوگا۔ انہوں نے یہ

بھی پڑھا کہ شعبِ ابو طالب میں تین سال کی نظر بندی کے دوران صحابہ کرامؓ کو کھانے کیلئے روزانہ اگر ایک کھجور فی کس بھی مل جاتی تھی تو وہ اللہ کا شکرادا کرتے تھے۔

غزوہ تبوک کے متعلق پڑھا کہ خوراک کی اتنی کمی تھی کہ دوران سفر ایک کھجور تین آدمیوں میں روزانہ تقسیم ہوتی تھی۔ انہوں نے کم خوری کے اور بھی بہت سے واقعات پڑھے۔ خوراک کی اس کمی سے متاثر ہو کر انہوں نے تجربات شروع کر دیئے اور اس کے کئی طریقے واٹر فاسٹ، جوس فاسٹ، فروٹ فاسٹ اور raw ڈائٹ کی شکل میں دریافت کئے۔

پھر انہوں نے طعام کی تعداد پر تحقیق کی اور اس نتیجے پر پہنچے کہ دن میں ایک دفعہ کھانے سے آدمی بیماریوں سے دور ایک صحت مند، فعال و توانا زندگی گذار سکتا ہے۔ سو آج کل یورپ، امریکہ، انڈیا و دیگر ممالک میں قدرتی علاج کے سینکڑوں مراکز کام کر رہے ہیں اور ہزاروں مرد حضرات اور خواتین پچھلے پچاس پچاس اور ساٹھ ساٹھ سال سے فروٹ فاسٹ یا را (raw) ڈائٹ پر ہیں۔ وہ سب اعلیٰ اور ارفع صحت کے مالک ہیں، کامیاب زندگی گذار رہے ہیں اور یہ دنیا ان کیلئے جنت بنی ہوئی ہے۔ سو اہلِ یورپ نے قدرتی علاج کی شکل میں جو کچھ بھی حاصل کیا ہے وہ اسلامی تعلیمات کی مرہونِ منت اور تابع ہے اور انہوں نے یہ سب کچھ اسلام ہی سے سیکھا ہے۔

قدرتی علاج پر عمل کرنا قدرے مشکل ہے۔ ابتداء میں چند دن اپنے نفس کو کنٹرول کرنا پڑتا ہے۔ پھر عادی ہونے کی بنا پر یہ کنٹرول آسان ہو جاتا ہے۔ اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ نفس ہے کیا چیز اور کس عمل کا نام ہے۔ قرآن مجید میں نفس کی جن تین اقسام کا ذکر ہے ان کی باریکیوں میں جانا عالموں کا کام ہے جو ہفتوں کیا مہینوں ان پر بحث کر سکتے ہیں۔ ایک عام آدمی کیلئے یہ جاننا کہ وہ قرآن مجید میں دی گئی نفوس میں سے کس پر عمل پیرا ہے مشکل ہے۔ ان تین کے علاوہ ایک چوتھا نفس پیٹ ہے جسے احادیث سے اخذ کیا گیا ہے۔ اس کو کتنا بھرنا ہے اور کتنا خالی رکھنا ہے کے ضمن میں احادیث اور احادیث کے تابع بزرگانِ دین کی خوراک اور ان کے اقوال موجود ہیں۔ سارا زور پیٹ کو خالی رکھنے یعنی بھوک سے مجاہدہ کرنے پر ہے جس نے بھوک سے جتنا زیادہ مجاہدہ کیا اس کے مراتب اور درجات اسی نسبت سے بلند ہوئے۔

آج کل کے زمانے میں ایک سے ایک بڑا عالم مل جائے گا۔ اسے دین کے متعلق اتنا علم حاصل ہے کہ ایک عام آدمی حیرت زدہ ہو کر رہ جاتا ہے لیکن کھانے کی سنت پر عمل نہ کرنے کی بنا پر ان میں روحانیت کا تقریباً فقدان ہے۔ پہلے وقتوں میں کھانے کی سنت پر عمل کی بنا پر اولیاء کرام اتنے زیادہ تھے کہ ان کا شمار مشکل تھا۔ لیکن موجودہ زمانے میں اِکا دُکا ولی اللہ ملے گا وہ بھی بہت تلاش کے بعد۔

اسلامی تعلیمات کا یورپی ممالک میں زندگی کے دوسرے معاملات پر کیا اثرات ہوئے ان کا بھی جائزہ لینا ضروری ہے۔ وہاں پہلے شخصی حکومتیں عام تھیں اب ان کی جگہ نمائندہ حکومتیں قائم ہیں۔ انصاف اور عدل کی حکمرانی ہے۔ ایک سپاہی ایک شہزادی کا چالان کرسکتا ہے۔ ہر شہری اپنے حکمرانوں کی اس طرح باز پرس کرسکتا ہے جس طرح حضرت عمر فاروقؓ کے زمانے میں ایک بدّو نے بے خوفی سے چادر کا حساب مانگا تھا۔ سیکنڈے نیویا (Scandinavia) کے ممالک دنیا کی بہترین فلاحی (welfare) ریاستیں بن گئی ہیں۔ وہاں کے دانشور برملا اعتراف کرتے ہیں کہ ان کا نظامِ حکومت حضرت عمرؓ کے نظامِ کی بنیاد پر ہے۔ سو ایک لحاظ سے اسلامی تعلیمات نے ان دور دراز ملکوں میں بھی رسائی حاصل کی اور ان پر عمل سے ان میں بڑی مثبت تبدیلیاں رونما ہوئیں اور وہ ترقی کی بلند منزلوں تک پہنچ گئے۔

عہد حاضر میں عروجِ مغرب کی بنیادی وجہ اسلامی تعلیمات پر عمل ہے اور زوالِ مسلم کی واحد وجہ اسلامی تعلیمات سے ترک عمل ہے۔ اگر ہم ابھی بھی ان ناپسندیدہ اور تباہ کن حالات میں اللہ کی رسی یعنی کتاب وسنت کو مضبوطی سے تھام لیں تو زمینی وجہ کوئی نہیں ہے کہ ہمارا زوال عروج میں تبدیل نہ ہو، اور ہم ایک بار پھر دنیا کی بہترین اور پسندیدہ قوم نہ بن جائیں۔

بھوک۔ چنداحادیث کامفہوم

(i) چند لقمے آدمی کے لئے کافی ہیں جو اس کی پشت سیدھی رکھ سکیں اور اگر اس پر قادر نہ ہو تو پیٹ کا ایک تہائی حصہ کھانے کیلئے، ایک تہائی پانی کیلئے ایک تہائی سانس کے لئے، ایک روایت کے مطابق بجائے سانس کے ذکر کے لئے رکھے۔

(ii) ایک تہائی کی بجائے معدے کا ساتواں حصہ کھائے اس سے اعلیٰ درجات اور مراتب حاصل ہوتے ہیں۔

(iii) تین یا اس سے زیادہ دنوں کے بعد کھائے۔ مقدار اتنی ضرور رکھے کہ روح اور جسم کا رابطہ قائم رہے یا عقل ضائع نہ ہو۔ ورنہ ہلاک، گناہگار اور جہنمی ہوگا۔ یہ خوراک اولیاء کرام کی ہے۔

(iv) بھوک اور پیاس سے جہاد کرو۔ اس کا وہی ثواب ملتا ہے جو کفار کے ساتھ جہاد کرنے سے ملتا ہے۔

(v) حق تعالیٰ کو سب سے زیادہ پسند جو فعل ہے وہ بھوک اور پیاس برداشت کرنا ہے۔ نیز پرانا کپڑا پہننا اور نصف پیٹ خالی رکھنا جزوِ پیغمبری یعنی پیغمبروں کی سنت ہے اور فرشتوں جیسا پاکیزہ درجہ ملتا ہے۔

(vi) جو چیزیں آدمی پُر کرسکتا ہے ان میں بدترین شے پیٹ ہے۔

(vii) مومن کی نگاہ ایک آنت پر اور کافر کی سات آنت پر ہوتی ہے مطلب یہ کہ کافر مومن سے سات گنا زیادہ کھاتا ہے۔

(viii) جنت کا دروازہ بھوک اور پیاس سے کھٹکھٹاتے رہو حتی کہ وہ تمہارے لئے کھل جائے۔

(ix) حضرت عائشہؓ سے روایت ہے کہ رسول اکرمؐ دن میں دو دفعہ کھانا اِسراف سمجھتے تھے۔

(x) اس شخص کو فضیلت حاصل نہ ہوئی جسے کھانا، نہ کھانے سے زیادہ محبوب رہا ہے۔

(xi) میری امت کے بدترین لوگ وہ ہونگے جو بسیار خوری اور عیش و آرام کو اپنا شِعار بنائینگے۔

(xii) جو شخص اس دنیا میں جتنا زیادہ سیر ہوگا وہ اُس جہاں میں اتنا ہی زیادہ بھوکا رہے گا۔

بھوک۔ بزرگانِ دین کے چند اقوال

(i) کم خوری یعنی بھوک سے بہتر کوئی عبادت نہیں۔ بھوک کو عبادت پر ہمیشہ ترجیح واولیّت حاصل رہی ہے۔

(ii) بھوک ورزش سے بہتر ہے کیونکہ بھوکا رہنے سے بیماریاں اور معذوریاں ختم ہوجاتی ہیں لیکن ورزش سے نہیں ہوتیں۔

(iii) بھوک عذاب سکرات (جانکنی) اور عذاب قبر میں کمی کا واحد ذریعہ ہے۔

(iv) بھوک جنت ہے اس دنیا میں اور جنت کی ضامن ہے اُس دنیا میں۔ آخری فیصلہ معدہ ہی کرتا ہے کہ آدمی جنّتی ہے یا جہنّمی۔

(v) کم خوراک (intake) کی خوبیوں اور فوائد میں ایک حدیث کی سی سچائی ہے۔ خوراک جتنی کم ہوگی اسی نسبت سے جسم کی صفائی، ستھرائی اور دھلائی ہوگی۔ اسی نسبت سے توانائی میں اضافہ ہوگا اسی نسبت سے نیند بھی کم آئیگی۔

(vi) بھوک بذات خود ایک منفرد، عظیم اور اعلیٰ عبادت ہے۔ یہ واحد ذریعہ ہے توانائی، پاکیزگی، صبر اور استقامت کے حصول کا اور غلیظ خیالات اور غلط نگاہ سے چھٹکارے کا۔

(vii) بھوک کے درجات، پہلا درجہ، ابوبکر صدیقؓ، ابراہیم بن ادھمؒ، سفیان ثوریؒ وغیرہ کا ہے یہ حضرات چھ چھ اور سات سات دن کچھ نہ کھاتے تھے۔ دوسرا درجہ، تیسرے دن کھائے۔ تیسرا درجہ جو سب سے کم ہے کہ دن میں ایک دفعہ کھائے اور معدے کا ایک تہائی کھائے۔

(viii) بھوک سے جسم صاف اور پاکیزہ ہوتا ہے۔ قلبی تطہیر اور تذکیہ نفس جاری رہتا ہے، دل از خود عبادت کی طرف جھکتا ہے، آدمی عبادت میں لذت محسوس کرتا ہے اور ذکر زبان کی نوک سے دل کی گہرائیوں میں اترتا ہے۔ برعکس بھوک کے، آدمی سیری (پیٹ بھر کر کھانا) کی حالت میں توجہ، دھیان و کوشش کے باوجود ذکر میں نہ تو لذت محسوس کرتا ہے اور نہ ہی کوئی اثر قبول کرتا ہے۔ اور نہ ہی عبادت میں دل لگتا ہے بلکہ عبادت گراں اور وزنی محسوس ہوتی ہے۔

(ix) بھوک سے بہتر کوئی raw یا cooked ڈائٹ نہیں جو اس طرح صفائی، ستھرائی اور دھلائی کر سکے۔

(x) آدمی ہوا میں نہیں اڑا۔ پانی پر نہیں چلا۔ لمبے فاصلے لمحوں میں طے نہیں کیئے۔ ولی اللہ نہیں بنا جب تک بھوکا نہ رہا۔

(xi) علمائے دین، اولیاء کرام، دانشوروں اور داناؤں کا اس پر اتفاق ہے۔

احادیث اور سنتیں بھی توثیق و تائید کرتی ہیں کہ بھوک سے بہتر کوئی علاج نہیں، کوئی ورزش نہیں، کوئی خوراک اور ٹونک نہیں، کوئی عبادت نہیں، کوئی عمل نہیں یا ان پانچوں پر مبنی کوئی لائحہ عمل و طریقہ کار نہیں جو بھوک سے اعلیٰ و ارفع ہو یا جس میں بھوک کی سی خوبیاں، فوائد اور اثرات موجود ہوں۔

(xii) جو شخص اپنے و حق تعالیٰ کے درمیان بھرا پیٹ رکھ کر عبادت سے لطف اندوز ہونے کی کوشش کرتا ہے وہ دنیا کا سب سے بڑا احمق ہے۔ اپنا وقت ضائع کر رہا ہے۔ اپنے آپ اور دنیا کو دھوکہ دے رہا ہے اپنا اور دین کا مذاق اڑا رہا ہے۔

(xiii) بھرا پیٹ یعنی سنت سے تجاوز خالق و مخلوق کے درمیان سب سے بڑی رکاوٹ اور پردہ ہے۔ اگر اسکو دور کر دیا جائے تو بارگاہ الٰہی سے سلام پر سلام، عفو پر عفو، مغفرت پر مغفرت، ہدایت پر ہدایت، رہنمائی پر رہنمائی کا ختم نہ ہونے والا سلسلہ شروع ہو جائیگا (سلام پر سلام کا مطلب ہے سلامتی ہو سماوی و ارضی آفات سے، بیماری و حادثات سے، گناہ صغیرہ و کبیرہ سے، مالی و جانی نقصان و زیاں سے تنگدستی، فقر و فاقہ سے، اذیت و آزمائش سے، عذاب سکرات عذابِ قبر و جہنم کی آگ سے)۔

خوراک کے ضمن میں اسلامی روایات کے اثرات

خوراک (intake) کے متعلق احادیث اور بزرگان دین کے اقوال ماضی کے قصے اور کہانیوں کی طرح بھلا دیئے گئے ہیں۔ علماء کرام اپنے بیان میں شاذ شاذ ان پر روشنی ڈالتے ہیں اور آج کل کی دینی اور دیگر کتب میں ان کی طرف بہت کم اشارہ ملتا ہے۔ خوراک کی تھیوری کہ کھانے سے طاقت آتی ہے کا لوگوں پر اتنا غلبہ ہے کہ ان کے ذہن یہ قبول کرنے سے قاصر ہیں کہ آدمی بہت ہی کم خوراک پر نہ صرف صحت مند زندگی گذار سکتا ہے بلکہ کھیلوں اور جنگوں میں بھی کامیابی سے حصہ لے سکتا ہے۔

اسکے برعکس یورپ اور امریکہ میں قلیل خوراک کے فوائد کا چرچا عام ہے۔ وہاں پر ہزاروں مراکز (clinics) ایسے ہیں جہاں آدمی تیس تیس اور چالیس چالیس دن صرف پانی پر رہ کر (water fast) اپنی اپنی بیماریوں سے چھٹکارا حاصل کرنے کے بعد دوبارہ زندگی وصحت حاصل کرتے ہیں۔ ان گنت لوگ ایسے بھی ہیں جو کئی کئی دنوں کے بعد کھانا کھاتے ہیں اور بے شمار لوگوں کی خوراک اتنی کم ہے کہ ہم اس کو اپنانے کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ ہزاروں کی تعداد ایسی ہے جو روزانہ ایک طعام کھاتے ہیں اور اس کی مقدار ہمارے ایک وقت کے نارمل کھانے سے بھی بہت کم ہوتی ہے۔

یہ سب کچھ انہوں نے ہماری دینی کتب، اسلامی تعلیمات اور بزرگان دین کی بھوک کے ساتھ ناختم ہونے والے مجاہدوں سے حاصل کیا ہے۔اس تفاوت سے یہ حقیقت عیاں ہوتی ہے کہ ہمارا دین جو کہ ایک مکمل ضابطہ حیات ہے سے ہمیں استفادہ کرنا چاہئے لیکن ہماری بجائے غیر قومیں اس سے فائدہ اٹھا رہی ہیں اس طرح ہمارے دین کی اصلی روح ان کے پاس چلی گئی ہے اور ہمارے حصے میں صرف چند رسومات مذہب کی شکل میں رہ گئی ہیں۔

بچوں کی پرورش کے لئے چند ضروری ہدایات

اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچوں کی پرورش اور نشونما عمدہ اور صحیح طریقے سے ہو تو آپ مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:۔

(i) ماں بچے کی پیدائش ہی سے چار چار گھنٹے کے وقفے سے دن میں پانچ دفعہ دودھ پلائے، پہلی فیڈ صبح 6 بجے، دوسری 10 بجے، تیسری دوپہر 2 بجے، چوتھی شام 6 بجے اور پانچویں یعنی آخری فیڈ رات 10 بجے۔ ہر فیڈ کے 15/20 منٹ کے بعد بچہ پیشاب کرے گا۔ ماں اسکا پیمپر تبدل کردے اور صبح تک خود بھی سوئے اور بچے کو بھی آرام سے سونے دے۔ رات میں بچے کو ہرگز فیڈ نہ کرے۔ اور اگر کبھی بھول یا ممتا سے کردیا تو ہر رات بچے کی اسی قت آنکھ کھلے گی اور وہ فیڈ کے لئے روئیگا۔ ویسے بچے کی آنکھ رات کو اگر کسی وقت کھلتی ہے اور وہ دودھ کیلئے روئے تو ماں بوتل میں پہلے سے بھرا ہوا پانی پلا دے۔ بچہ پھر آرام سے سوجائیگا۔

(ii) جب بچہ دس دن کا ہوجائے اور اگر مالٹے۔ کینو۔ انگور وغیرہ کا موسم ہے تو دو چمچے جوس اور چار چمچے معمولی سا گرم پانی ملا کر بوتل سے پلائے۔ جب یہ پہلی دفعہ دیا جائیگا تو بچہ ہونٹ کے دائیں یا بائیں جانب سے جوس باہر

نکالے گا لیکن دو تین دنوں میں بچہ جوس کے ذائقہ کا عادی ہو جائیگا اور جس طرح سانس لے لے کر ماں کا دودھ پیتا ہے اسی طرح وہ جوس پیئے گا۔ جوں جوں بچہ بڑا ہو تو پانی کی مقدار کم کریں اور جوئس کی مقدار بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ بچہ خالص جوس پینا شروع کر دے۔ ماں کے دودھ کے ہاضمے کا عمل شروع کے تین گھنٹے تیزی سے جاری رہتا ہے اس لئے جوس تین گھنٹے کے بعد دیں تا کہ دودھ کے ہاضمے میں خلل نہ پڑے۔ جوس ایک گھنٹے میں ہضم ہو جاتا ہے جوس کے ہاضمے پر یعنی پچھلی فیڈ کے چار گھنٹے بعد دودھ کی فیڈ دی جائے ۔اس طرح جب بچہ 3 ماہ کا ہو جائے تو بجائے کسی سیریل یا سرالک (cerelac) وغیرہ کے کیلا، پپیتا وغیرہ کوئی سا بھی موسمی پھل دیں ۔شروع میں مقدار بہت ہی کم رکھیں اور اس کو آہستہ آہستہ بڑھائیں۔

(iii) یاد رکھیں کہ سرد ممالک میں مائیں روزانہ تین یا زیادہ سے زیادہ چار فیڈ دیتی ہیں۔ اسی طرح بعد میں جوئس و پھلوں کی مقدار میں کمی رکھتی ہیں۔ کم خوراک کی وجہ سے بچے خوب سوتے، پھلتے پھولتے اور صحت مند رہتے ہیں اور والدین کیلئے کسی قسم کا مسئلہ بھی نہیں بنتے۔

بچوں کی بلاٹیکوں، انجکشنوں اورادویات کے پرورش

اوران کی تکالیف کا موثر علاج

اب کچھ باتیں بچوں کے علاج کے متعلق ہو جائیں۔ کچھ کیسز بیان کئے جائیں گے تا کہ اس طریقہ علاج کی افادیت واضح ہو جائے اور آپ کو علاج کے رہنما اصول (guide lines) مل جائیں:۔

(i) بچے کو اگر جلاب لگ جائیں تو دوائی وغیرہ دینے کی ضرورت نہیں۔ انیما کی بھی ضرورت نہیں کیونکہ آنتیں از خود صاف ہو رہی ہیں۔ صرف ایک فیڈ مس کر دیں بچہ انشاء اللہ ٹھیک ہو جائیگا۔ اگر آنتوں میں انفیکشن زیادہ ہے اور فیڈ مس کرنے کے بعد جلاب نہ رکیں تو صرف جوس دیں دودھ ہرگز نہ دیں جب تک کہ جلاب ختم نہ ہو جائیں بچے کو اگر الٹیاں شروع ہو جائیں یا پھر جلاب و الٹیاں دونوں شروع ہو جائیں تب بھی ایک فیڈ مس کر دیں۔ انشاء اللہ دونوں ساتھ ہی رک جائینگے۔

(ii) اگر بخار ہو جائے تو نصف کپ نیم گرم پانی کا انیما کر دیں اور ایک فیڈ مس کر دیں۔ انشاء اللہ بخار بھی اتر جائیگا۔ الٹیوں، جلابوں و بخار کے بے شمار کیسز آئے ہیں سب کا علاج فیڈ مس کر کے یا پھر انیما دے کر کامیابی سے کیا

گیا ہے۔

(iii) منگلا میں ایک بچی جب پیدا ہوئی تو اس کا چہرہ کیلوں (pimples) سے بھرا ہوا تھا۔ ہسپتال والوں نے انٹی باؤٹکس دیدی۔ بجائے انٹی باؤٹکس دینے کے تین دن کی بچی کو نصف کپ نیم گرم پانی کا انیما دیا گیا۔ ماں ہر چار گھنٹے کے بعد دن میں پانچ دفعہ فیڈ دیتی رہی اس زمانے میں کینو، مالٹے وغیرہ دستیاب تھے۔ دو چمچے جوس اور چار چمچے نیم گرم پانی ملا کر بوتل کے ذریعے ہر فیڈ کے تین گھنٹے کے بعد دینا شروع کیا۔ 3/4 دنوں میں بچی کا چہرہ کیلوں سے بالکل صاف ہو گیا۔ باقاعدگی سے جوس ملنے سے بچی کا رنگ باقی سب بہن بھائیوں سے بہت زیادہ صاف ہے۔ بچی ساری رات چین اور سکون سے سوتی تھی۔ وہ رونا بالکل نہیں جانتی تھی۔ ہمہ وقت مسکراتی اور کھیلتی رہتی تھی۔

(iv) 15 دن کے بچے کو شہد کی آلودگی (poisoning) ہوگئی وہ اس طرح کہ ماں کسی ضروری کام میں مصروف تھی۔ بچہ رو رہا تھا تو ماں شہد میں چسنی ڈبو کر بچے کو دیتی رہی۔ جب منہ میں میٹھاس ختم ہو جاتی تھی تو وہ پھر رونا شروع کر دیتا تھا۔ ماں جب تک کام میں مصروف رہی وہ بچے کو اسی طرح بہلاتی رہی۔ کام سے فارغ ہو کر بچے کو دودھ پلایا۔ بچہ تھوڑا سا دودھ پی کر سو گیا۔ کچھ دیر کے بعد ماں نے دیکھا کہ بچہ سوتا ہوا آہستہ آہستہ کراہ رہا تھا اور اسکے منہ سے جھاگ بڑی مقدار میں ہونٹوں کے گرد جمع ہو رہی تھی۔ بچے کو

ایک چھوٹا سا انیما دیا گیا۔ انیما دیتے ہی ایک بڑا اسدہ (سخت پاخانہ) باہر آیا۔ پھر اس کے بعد جو پچکاری لگی تو وہ دور تک جاتی رہی۔ بچہ نڈھال ہو کر سو گیا۔ اسکی آنکھ دوسرے دن صبح آٹھ بجے کھلی اس طرح وہ تقریباً نو دس گھنٹے لگاتار آرام کی نیند سوتا رہا۔ جب اٹھا تو اسے کسی قسم کی کوئی تکلیف نہیں تھی اور وہ بالکل نارمل محسوس کرر ہا تھا۔

(v) چھ ماہ کا بچہ ایک درخت کے نیچے بیٹھا کھیل رہا تھا۔ درخت پر سے کوئی جاندار چیز بچے پر گری اور وہ ایک طرف دوڑ گئی۔ ایک چھوٹا لڑکا جو بچے کی دیکھ بھال کرر ہا تھا اس نے بھی کوئی چیز بچے پر گرتی ہوئی دیکھی لیکن اسے بھی کوئی علم نہیں کہ وہ چیز کیا تھی۔ بچے نے رونا شروع کر دیا۔ اس کے تمام جسم پر چھوٹے چھوٹے سرخ نشان (دھپّڑ) ابھر آئے اور اسکی گردن کا سائز بڑھنا شروع ہو گیا۔ بچے کو انیما دیا گیا۔ کوٹن کی ایک چادر کو پانی میں بھگو کر نچوڑا گیا اور کپڑے اتار کر اسے بچے کے گرد گردن تک لپیٹا گیا۔ بچہ لیٹتے ہی سو گیا۔ اس کے اوپر ایک موٹی چادر ڈال دی گئی۔ بچہ دو گھنٹے بعد اٹھا۔ اسکے جسم پر کسی قسم کے نشانات نہیں تھے۔ گردن کا سائز بھی نارمل تھا۔ بچے نے اٹھتے ہی کھیلنا شروع کر دیا جیسے اسے کوئی تکلیف ہی نہیں ہوئی تھی۔

(vi) بخار کے بے شمار کیسیز زیر علاج آئے۔ انیما کر کے ایک فیڈ مس کی گئی اللہ تعالی نے ان سب کو شفا دی۔ جلاب اور الٹیوں میں انیما نہیں کرتے۔ کیونکہ معدہ اور آنتیں از خود صاف ہو رہی ہیں۔ صرف فیڈ یا کھانا مس کرتے ہیں

اور بچے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ عام بخار میں اگر بچے کو دوائی بھی دی جائے اور کھانا بھی تو بخار طول پکڑتا ہے اور اس کا ٹائیفائڈ میں تبدیل ہونے کا خدشہ رہتا ہے۔ انیما کرنے کا اگر کوئی بندوبست نہ ہو تو بغیر انیما کے فیڈ مس کرنے سے بھی افاقہ ہو جاتا ہے۔

(vii) کچھ بچے شام کے وقت گھاس میں کھیل رہے تھے۔ ایک بچے کی ایڑی میں شیشہ چبھا اور خون بہنا شروع ہو گیا۔ ایک پٹی پانی میں نچوڑ کر ایڑی کے گرد باندھی گئی۔ ایک گھنٹے کے بعد دیکھا تو پٹی خون میں بھری ہوئی تھی۔ پٹی کھول کر زخم کو انگلی سے ٹٹولا گیا تو زخم کے اندر شیشے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا تھا۔ اسے ایک چھوٹے سے چمٹے یعنی فورک سے باہر نکالا گیا اور گیلی پٹی دوبارہ باندھی گئی۔ خون چند منٹوں میں رک گیا۔ صبح تک زخم کافی مندمل ہو گیا تھا۔ اسی پٹی کو صابن سے دھو کر دوبارہ باندھا گیا تا کہ زخم دن کے وقت گرد اور مٹی سے محفوظ رہے۔ رات کو پٹی پھر باندھی گئی۔ صبح دوبارہ پٹی باندھنے کی ضرورت پیش نہیں آئی۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ بچے کے زخم میں مٹی چلی جاتی ہے جسے پٹی پس کی شکل میں باہر کھینچ لیتی ہے۔ سو زخم کسی قسم کا ہو اس میں پس ہو یا نہ ہو گیلی پٹی سے مندمل ہو جاتا ہے۔

(viii) ایک فیملی کو اللہ تعالیٰ نے بیٹے سے نوازا۔ ماں اس فکر میں کہ بیٹا کہیں کمزور نہ رہ جائے۔ دن کے علاوہ رات میں بھی کئی دفعہ دودھ پلاتی تھی۔ بیٹا تکلیف یا کسی اور وجہ سے اگر روتا بھی تھا تو ماں خیال کرتی تھی کہ بھوک سے رو رہا

ہے اور فیڈ دیدیا کرتی تھی۔ بیٹا شروع میں اچھا خاصا فربہ ہوگیا تھا لیکن ضرورت سے زیادہ دودھ ملنے کی وجہ سے بیٹے کو کبھی جلاب لگ جاتے تھے۔ کبھی الٹیاں شروع ہوجاتی تھیں اور کبھی بخار ہوجاتا تھا اور ماں کو ڈاکٹروں کے چکر اکثر لگانے پڑتے تھے۔ ماں کو حیرت تھی کہ وہ بیٹے کی فیڈز، صفائی وغیرہ کا پورا خیال رکھتی ہے لیکن بیٹا پھر بھی عموماً بیمار رہتا ہے۔ بیٹے کے کچھ بڑا ہونے پر ماں نے کھچڑی، سرالک وغیرہ دینا شروع کیا۔ ٹھوس غذا ملنے سے دودھ پینے میں کمی واقع ہوئی۔ ماں رات کی فیڈ بھی دو تین دفعہ دیتی رہی۔ اس نئے روٹین سے بچے کی حالت قدرے بہتر ہوئی اور ڈاکٹروں کے چکر نہ ہونے کے برابر رہ گئے۔ جب دوسرا بیٹا پیدا ہوا تو ماں نے مصنف کے مشورے پر دن میں 5 فیڈز اور ہر فیڈ کے 3 گھنٹے بعد جوس اور کچھ بڑا ہونے پر کیلا یا کوئی بھی موسمی پھل دینا شروع کیا۔ ماں نے چونکہ شروع دن ہی سے بیٹے کو رات کو فیڈ نہیں دی تھی اس لئے بیٹا ساری رات سوتا تھا۔ ماں بھی چین کی نیند سوتی تھی اور بیٹے کے صرف تین کام رہ گئے تھے۔ سونا۔ دودھ پینا اور ہاتھ پاؤں مار کر خوش ہونا۔ بیٹا چونکہ صحت مند تھا اس لئے ماں کو ڈاکٹروں کے پاس جانے کی ضرورت بھی پیش نہیں آئی۔ چھوٹی موٹی تکلیف کو وہ انیما کر کے یا فیڈ مس کر کے ٹھیک کر لیا کرتی تھی۔ اس طرح ماں نے پہلے بیٹے کو رات کے اوقات میں فیڈ دے کر جو پریشانی اور تکلیف اٹھائی تھی اس سے وہ دوسرے بیٹے کو رات کی فیڈ مس

کر کے بچی رہی۔

(ix) ایک فیملی بمعہ تین ماہ کی بچی کے لندن چلی گئی وہاں چونکہ ماسیاں وغیرہ نہیں ملتیں اس لئے خاتونِ خانہ کو بازار سے سودا سلف لانے لانڈری وغیرہ کے سب کام خود کرنے پڑے۔ تیسرے دن ایک پڑوسن ملنے آئی اس نے دیکھا کہ خاتون کے سر کے بال بکھرے ہوئے ہیں۔ چہرے پر نہ سونے اور تھکاوٹ کے آثار نمایاں ہیں، دریافت کرنے پر خاتون نے بتایا کہ پورا دن وہ گھر کے کام کاج اور بچی کی دیکھ بھال میں مصروف رہتی ہے اور رات کو بچی دودھ کی لئے جگائے رکھتی ہے۔ پڑوسن نے مشورہ دیا کہ بچی کا کوٹ دوسرے کمرے میں ڈال کر دروازہ بند کر دیں۔ صبح 6 بجے سے شروع کر کے ہر چار گھنٹے کے بعد بچی کو فیڈ دیں اور تین گھنٹے کے بعد کسی بھی موسمی پھل کا جوس دیں اور 20،20 منٹ کے بعد پیشاب کا پیمپر تبدیل کریں۔ مزید فیڈ کے واسطے اگر بچی روتی ہے تو رونے دیں وہ تھک کر خود سو جائیگی بچی تقریباً ہمہ وقت روتی رہی اور سوتی بھی رہی۔ دو ہی دنوں میں بچی رونا بھول گئی اور تمام وقت ہاتھ اور پیر چلانے میں گزرنے لگا ایسے لگتا تھا جیسے گھر میں کوئی بچی موجود ہی نہیں۔ ماں اور بچی دونوں چین اور آرام سے سوتے تھے۔

بینائی قدرت کا عظیم عطیہ اور اس کی حفاظت

عینک سے چھٹکارا حاصل کریں

آدمی نے اپنی ذہانت اور محنت سے دوربین (telescope) ایجاد کی تاکہ اس سے آسمانی فضا اور خلا کے عجائبات دیکھ سکے اور طاقتور خردبین (microscope) بنائی تاکہ اس کے ذریعے منحنی اور باریک کیڑوں، جراثیم، وائرس وغیرہ کا مشاہدہ کر سکے۔ آدمی کی مختلف پرُکشش ایجادوں، زندگی کے حسین ساتھیوں اور ننھے منے بچوں کا کیا فائدہ اور ان سب کی کتنی وقعت، اہمیت اور خوبصورتی باقی رہ جاتی ہے اگر آدمی اپنی بینائی کھو بیٹھے۔ زمین، سمندر اور خلاء میں کوئی بھی چیز ایسی نہیں جو آنکھوں کا بدل یا ہمسر ہو سکے۔ نیز دولت، جواہرات، انسانی قوت وغیرہ آنکھوں کے مقابلے میں سب ہیچ ہیں اور ان کی کوئی وقعت اور اہمیت بھی نہیں ہے اس کے باوجود ہم ان کی وہ قدر اور حفاظت نہیں کرتے جن کی وہ مستحق اور متقاضی ہیں بلکہ دانستہ طور پر ان کی طرف سے لاپرواہ اور غیر تعلق رہ کر ہم ان کی کمزوری اور ضرر کا سبب بنتے ہیں اور ہمیں ہوش اس وقت آتا ہے جب بینائی جواب دینے لگتی ہے پھر ہم ان کو بچانے کی ہر ممکن سعی کرتے ہیں اور بدلے میں نہ صرف اپنی تمام دولت بلکہ اپنا گھربار اور سب کچھ قربان کرنے اور لٹانے پر تل جاتے ہیں لیکن اس وقت تک بہت تاخیر ہو چکی ہوتی ہے اور ہماری

کوئی بھی کوشش اور قربانی کام نہیں آتی اور بالآخر ہم بینائی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔

عام آدمی جسمانی صحت سے لاپرواہ اور غافل رہتا ہے۔ وہ یہ بھی بھول جاتا ہے کہ آنکھیں بھی جسم کا ایک ایسا اہم حصہ ہیں کہ جن کی دیکھ بھال اور حفاظت نہ صرف ضروری ہے بلکہ جسم کے باقی سب اعضا سے زیادہ اہمیت کی حامل ہے۔ ہم میں سے کتنے لوگ ایسے ہیں جو انہیں جائز مقام دیتے اور ان کی اہمیت کے مطابق صحیح اور مطلوبہ حفاظت فراہم کرتے ہیں۔ بلکہ ہم سب سے زیادہ انہیں سے لاتعلق اور بے پرواہ رہتے ہیں۔ ہم یہ بھی فراموش کر دیتے ہیں کہ جسم کے اور حصوں کی طرح انہیں بھی صاف اور ستھرے خون، ورزش اور آرام کی ضرورت ہے۔ جب ہم ان سے بے جا زیادتیاں جاری رکھتے ہیں تو قدرت ہمیں آنکھوں میں سرخی، تھکاوٹ، درد اور نگاہ کی کمزوری اور دیگر تکالیف پیدا کر کے متنبہ کرتی ہے اور پھر ہماری جاری لاپرواہی اور بے اعتنائی دیکھ کر بطور سزا ہمیں بینائی سے محروم کر کے دوسروں کا محتاج کر دیتی ہے۔ یہ بے بسی اور محتاجی اتنی تکلیف دہ اور پر از اذیت ہوتی ہے کہ آنکھوں والے اس کا ہلکا سا تصور بھی نہیں کر سکتے۔

آنکھوں کی تکالیف کی وجوہات اور ان کا علاج: بیماری کوئی بھی ہو اس کی علامات کا علاج کرنے کی بجائے اگر اس کی بنیادی وجہ دور کر دی جائے تو وہ بیماری

بمعہ علامات اور تکالیف کے از خود ختم ہو جاتی ہے اور اس کے دوبارہ ہونے کا امکان نہیں رہتا۔ یہی حال آنکھوں کا ہے ان کی تکالیف کی تین بڑی وجوہات ہیں اگر ان کو دور کر دیا جائے تو آنکھیں صحت مند، روشن اور چمکدار رہتی ہیں وہ وجوہات ذیل میں درج ہیں:۔

(i) خون میں آلودگی : خون میں تیزابیت اور زہریلے مادے کی موجودگی سے ایک یا ایک سے زیادہ تکالیف ہو سکتی ہیں۔ آنکھوں کا تھکا تھکا رہنا، ان کے سامنے دھبوں کا نمودار ہونا، آنکھوں کا سرخی مائل رہنا، دھوپ میں بند ہونا اور بے چینی محسوس کرنا، آنکھوں سے پانی کا خارج ہونا بعض اوقات جلن کے ساتھ (night blindness) یعنی اندھیرے میں کچھ نظر نہ آنا، فوکسنگ نقص جس کی وجہ سے نزدیک کی اشیا کا پیچھے ہٹتے دکھائی دینا (یہ دونوں نقائص مصنف کی آنکھوں میں تھے) آنکھوں کا دکھنا اور سوتے میں چیپڑ (لیسدار مادہ) کے آنے کی وجہ سے پلکوں کا آپس میں چپکنا، بینائی کا کمزور ہونا اور چھوٹی موٹی دیگر تکالیف کا لاحق ہونا۔ ان سب سے چھٹکارا حاصل کرنے کیلئے خون سے زہریلے مادہ کا دور ہونا لازمی ہے اس کے لئے کھانے میں پھلوں اور سلاد کا اضافہ کریں اور اسی نسبت سے خوراک میں کمی کریں تاکہ مجموعی طور پر بسیار خوری نہ ہو۔ اس طرح خوراک میں تبدیلی سے چھوٹی موٹی تکالیف کے ختم ہونے کا امکان ہے لیکن کوئی بڑی (serious) تکلیف مثلاً سبز موتیا (glaucoma) یا موتیا (cataract)

یا پپوٹوں کا آنکھوں کو ڈھکے رہنا (ptosis) وغیرہ ہو جائے تو علاج کیلئے را ڈائٹ، فروٹ یا واٹر فاسٹ میں سے کسی ایک کا سہارا لینا ناگزیر ہو جاتا ہے اور چند ماہ میں سب بیماریاں بمعہ سبز موتیا جو کہ ایک لاعلاج بیماری تصور کی جاتی ہے کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

(ii) عصب بصری (optic nerve) عصب بصری کا مطلب ہے بینائی کی رگ۔ یہ رگ آنکھوں کے پردے سے دماغ تک عکس / تصویر کو پہنچاتی ہے۔ اس رگ میں اگر کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو تصویر دماغ تک نہیں پہنچتی اور آدمی بینائی کھو بیٹھتا ہے اس میں بھی را / فروٹ ڈائٹ یا پانی کے فاسٹ کا سہارا لینا پڑتا ہے اور چند ماہ میں رکاوٹ کے تحلیل ہونے پر بینائی نارمل یعنی بحال ہو جاتی ہے۔

(iii) آنکھوں کے مسلز : آنکھوں میں آٹھ مسلز ایسے ہیں جو ان کی حرکات کنٹرول کرتے ہیں۔ یہ اگر کمزور ہو جائیں تو ڈیلے (eye ball) کے آگے و پیچھے سکڑنے اور پھیلنے کی صلاحیت میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور تصویر بجائے پردے پر پڑنے کے اس کے آگے یا پیچھے فوکس ہوتی ہے جس کی بنا پر دور یا نزدیک کی نگاہ کمزور ہو جاتی ہے اس نقص کو دور کرنے کے لئے ہمیں عینک کا سہارا لینا پڑتا ہے اب زیادہ فوکسنگ چونکہ عینک سے ہوتی ہے اس لئے ڈیلے کی آگے و پیچھے کی حرکت محدود ہونے سے ورزش میں کمی واقع ہوتی ہے اور نگاہ مزید گرتی ہے اور ہمیں زیادہ نمبر کی عینک استعمال کرنی پڑتی ہے مسلز کی کمزوری دور کرنے اور عینک سے چھٹکارا حاصل کرنے

کے لئے آنکھوں کی ورزشیں روزانہ کرنا بہت ضروری ہیں وہ ورزشیں ذیل ہیں۔

a) آنکھیں دائیں طرف لے جائیں اور انہیں آخری حد تک کھینچیں پھر انہیں بائیں طرف لے جائیں اور آخری حد تک کھینچیں۔

b) آنکھیں اوپر آخری حد تک لے جائیں پھر نیچے زمین کی طرف آخری حد تک لے آئیں۔

c) آنکھوں سے ترچھا دیکھیں پہلے دائیں جانب اوپر کی طرف پھر بائیں جانب نیچے کی طرف یعنی (obliquely)اسی طرح دوسری طرف بھی کریں۔

d) آنکھیں اوپر آخری حد تک لے جائیں۔ پھر اوپر ہی اوپر دائیں اور بائیں آخری حد تک لے جا کر نصف دائرہ مکمل کریں۔ اسی طرح نصف دائرہ نیچے بنائیں۔

e) آنکھیں اوپر لے جائیں پھر دائیں کونے کی طرف گھماتے ہوئے نیچے نصف تک لے جائیں۔ اس طرح اوپر مڈل سے نیچے مڈل تک نصف دائرہ بن جائیگا۔ پھر اسی طرح دوسری جانب نصف دائرہ بنائیں۔

f) دونوں آنکھوں سے ناک کے اس حصے کی طرف دیکھیں جو بھوؤں کے درمیان ہے پھر اسی طرح ناک کے نچلے حصے یعنی نتھنوں پر نگاہ جمائیں۔

g) آنکھیں بند کر کے انہیں پانچ سیکنڈ تک زور سے بھینچیں پھر پانچ سیکنڈ تک انہیں پورا کھلا رکھیں۔

h) ایک پنسل (یا ہاتھ کی انگلی) آنکھوں کے سامنے آٹھ سے دس انچ کے فاصلے پر رکھیں اور اس کی نوک پر پانچ سیکنڈ تک پر نگاہ جمائیں پھر پانچ سیکنڈ تک کسی دور کی چیز پر نگاہ جمائیں۔ پانچ سیکنڈ بعد نگاہ واپس پنسل کی نوک پر لے آئیں۔

j) آنکھیں گولائی میں گھمائیں کوشش کریں کہ بڑے سے بڑا دائرہ بنے پھر اسی طرح دوسری جانب بھی بڑے سے بڑا دائرہ بنائیں۔

k) **آفتاب کو کھلی آنکھ سے دیکھنا:** یہ ورزش بڑی اہمیت کی حامل ہے۔ سورج کی طرف سات آٹھ سیکنڈ تک دیکھیں۔ پھر سات آٹھ سیکنڈ تک آنکھیں بند رکھیں۔ پھر دیکھیں پھر بند کر لیں۔ اس طرح تین چار دفعہ کریں۔ اگر ممکن ہو تو دن میں ایک دفعہ کرنے کی بجائے صبح و شام کریں اور اس وقت کریں جب سورج کی کرنیں بہت ہلکی ہوں اور جسم کو بھلی لگ رہی ہوں ہلکی کرنیں آنکھوں کی صحت اور توانائی کا موجب بنتی ہیں۔ تیز کرنوں میں کھلی آنکھ سے ہرگز ورزش نہ کریں۔

l) **سورج کو بند آنکھوں سے دیکھنا:** یہ ورزش اس وقت کریں جب کرنوں میں

ہلکی سی گرمی آ جائے ۔ آنکھیں بند کر کے سورج کی طرف چہرہ کر لیں۔ چہرے کو دائیں بائیں اور اوپر نیچے حرکت دیں تا کہ کرنیں ہر زاویے سے آنکھوں پر پڑیں یہ ورزش روزانہ دو سے تین منٹ تک کریں۔

(m پامنگ (palming) پام کے معنی ہیں ہتھیلی یعنی پامنگ میں ہم ہتھیلیوں سے کام لیتے ہیں۔ ایک ہتھیلی کی انگلیاں آپس میں ملا کر آنکھ پر اس طرح رکھیں کہ یہ کُپّی کی شکل اختیار کر لے اور آنکھ کو نہ چھوئے۔ پھر دوسرے ہاتھ کی انگلیاں ملا کر پہلے ہاتھ پر اس طرح کروس کریں کہ اس کی ہتھیلی دوسری آنکھ کو نہ چھوئے انگلیوں اور ہتھیلیوں کو اس طرح سمیٹیں کہ روشنی کی کرنیں اندر داخل نہ ہوں اور آنکھوں پر مکمل اندھیرا چھایا رہے اس تاریکی میں آنکھیں بند رکھیں ۔ اب آپ ایک کرسی پر بیٹھ جائیں۔ یا لیٹ جائیں پورے جسم کو بمعہ آنکھوں کے بالکل ڈھیلا (relax) چھوڑ دیں۔ ورزشوں کے بعد پامنگ دو سے پانچ منٹ تک کریں۔ دن میں پامنگ چار پانچ دفعہ کریں اس سے آنکھیں نہ صرف تازہ اور صحت مند ہوتی ہیں بلکہ دوبارہ جی اٹھتی ہیں۔

نوٹ: سیریل (a) سے (j) تک ہر دفعہ تمام ورزشیں آٹھ سے دس دفعہ کریں۔ اگر ممکن ہو تو دن میں دو دفعہ ورزشیں کریں۔

احتیاطی تدابیر

(i) سب ورزشیں آہستہ آہستہ سکون اور آرام سے کریں۔

(ii) آنکھوں کو دائیں بائیں اور اوپر نیچے آخری حد تک لے جائیں اور کوشش کریں کہ سر کو معمولی سی جنبش بھی نہ ہو۔

(iii) آفتاب بینی اس وقت کریں جب کرنیں ٹھنڈی ہوں۔

(iv) ورزشوں کے اختتام پر پامنگ دو سے پانچ منٹ تک کریں آنکھوں کی تازگی اور صحت کے لئے دن میں چار پانچ دفعہ پامنگ ضرور کریں۔ کم سے کم دورانیہ چاہے دومنٹ ہو۔

(v) دن میں کئی دفعہ کھلی آنکھوں پر ٹھنڈے پانی کے آٹھ دس چھینٹیں ماریں۔ ان سے تھکاوٹ دور ہوتی ہے۔ پانی اگر نارمل ہے تو ہر دفعہ وضو کرتے وقت چار پانچ چھینٹیں مارے جاسکتے ہیں۔

بینائی نارمل ہونے کے تین کیسز

(i) ایک کینیڈین کی کہانی اپنی زبانی: میں تقریباً ایک سال سے آنکھوں کی مختلف ورزشیں کررہا ہوں ۔ان میں سب سے زیادہ اہمیت آفتاب بینی کو دیتا ہوں یہ میں باقاعدگی سے دن میں دو دفعہ کرتا ہوں ۔میں نے 20 سال عینک استعمال کی ہے اور

اب میں بغیر عینک کے پڑھتا اور لکھتا ہوں ۔ میرا ایک آرٹیکل اخبار میں آیا تھا۔اس کے بعد میرے پاس بیسیوں خطوط آ چکے ہیں۔ وہ مجھ سے میرے اپنے تجربے اور آنکھوں کے متعلق دریافت کرتے ہیں اور میں پچھلے صفحوں پر سیریل a سے m تک جو ورزشیں دی گئی ہیں۔ان میں سے چند کا ذکر کرتا ہوں ۔ میں روزانہ با قاعدگی سے آنکھوں کی ورزشیں کرنے اور ورزشوں کے بعد پامنگ کا سہارا لینے کا مشورہ بھی دیتا ہوں۔

(ii) **ایک امریکن خاتون کے تجربات :** کہ کس طرح انہوں نے عینک سے چھٹکارا حاصل کیا اور اپنی آنکھوں کو صاف شفاف، چمکدار اور پرکشش بنایا۔ان کی سب سے بڑی تکلیف بدہضمی تھی جس کی بنا پر ان کا پورا جسمانی نظام درہم برہم تھا۔آنکھیں چونکہ جسم کا حصہ ہوتی ہیں اس لئے ان کی آنکھیں جسمانی کمزوری کے اثرات سے نہ بچ سکیں۔ یہ خاتون کئی سال سے عینک لگا رہی تھیں اور ان کی بینائی بتدریج گر رہی تھی۔ انہیں کئی ماہرین چشم کے پاس جانا پڑا مگر سب نے زیادہ طاقت کی عینک استعمال کرنے کا علاوہ کوئی اور مشورہ نہیں دیا۔مزید برآں ان خاتون کی داستان انہی کی زبانی سنئے :۔

خوش قسمتی سے میری ملاقات ایک سادہ اور غیر معروف شخص سے ہوگئی اس شخص کو آنکھوں کے ضمن میں مجھ سے زیادہ شکایات تھیں وہ بھی سب علاجوں سے

مایوس ہو چکے تھے۔اس لئے انہوں نے ورزشوں اور خوراک کا جو راستہ اپنایا تھا۔اسی پر مجھے عمل کرنے کے واسطے کہا۔میں چونکہ ہر قیمت پر اپنی بصارت نارمل اور عینک سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتی تھی سو میں نے ان کی تمام تجاویز اور مشوروں پر پورا عمل کیا۔ بصارت کی پہلی ورزش جو بہت اہم تھی پامنگ تھی۔ہتھیلیاں آنکھوں پر رکھ کر میں 30 دفعہ گن کر ہتھیلیاں ہٹا لیتی تھی۔میں یہ ورزش دن میں پانچ چھ دفعہ کرتی تھی۔اس کے علاوہ پلکوں کو میں کئی دفعہ زور سے بھینچ کر جھپکتی تھی اور آنکھوں کی دیگر ہلکی پھلکی ورزشیں بھی کرتی تھی ایک اور ورزش جو اہم تھی پنسل کو آنکھوں سے آٹھ دس انچ کے فاصلے پر رکھ کر پنسل کی نوک پر اور پھر دور کی چیز پر نگاہ جمانا تھا اس ورزش کو میں دن میں تین چار دفعہ کرتی تھی آنکھوں کی ورزشوں کے علاوہ انہوں نے گردن کی بھی کچھ ورزشیں بتلائی تھیں۔ان میں سب سے زیادہ اہم ورزش گردن کو لمبے دائرے میں چاروں طرف گھمانا تھا پھر اسے اوپر نیچے اور دائیں بائیں آخری حد تک لے جانا تھا۔ کمر، پیٹ اور بازوؤں کی ورزشوں کو بھی روزانہ کرنے کو کہا۔خوراک کے ضمن میں سب سے اہم اور ضروری ہدایت بسیار خوری سے اجتناب کرنا تھا۔بسیار خوری میں دن میں کئی دفعہ کھانا، چاہے مقدار بہت ہی کم ہو، بھی شامل تھا۔ان سب کا مجموعی اثر یہ ہوا کہ میری بدہضمی دور اور نگاہ نارمل ہوگئی اور عینک بھی اتر گئی۔آنکھوں کو کھجلی اور سرخی سے بھی چھٹکارا ملا اور وزن بھی 12 پونڈ کم ہوگیا۔میری آنکھوں میں پھر سے جان پڑ گئی

اور میں نے دوبارہ جینا شروع کر دیا۔

(iii) لندن میں ایک انجن ڈرائیور اپنے ڈرائیونگ لائسنس کی تجدید کے لئے ریلوے آفس گیا۔ وہاں میڈیکل ٹیسٹ میں بینائی کمزور نکلنے پر لائسنس کی تجدید نہیں ہوئی۔ اس شخص کا روزگار چونکہ ڈرائیونگ کے پیشے سے منسلک تھا۔ اس لئے وہ ہر قیمت پر تجدید کا خواہاں تھا۔ اس کے ہاتھ ایک کتاب

Better eyesight without glasses by Henry Benjamin

لگ گئی۔ وہ راڈائٹ پر آ گیا اور کتاب میں دی گئی آنکھوں کی ورزشیں بڑی باقاعدگی سے شروع کر دیں (وہ سب ورزشیں پچھلے صفحات پر سیریل a سے m تک شامل ہیں) تین ماہ بعد لائسنس کی تجدید کے لئے وہ دوبارہ ریلوے آفس گیا۔ بینائی چیک کرنے پر نارمل نکلی۔ اس تبدیلی پر آفس والے بھی حیران ہو گئے اور ایک سال کے لئے لائسنس کی تجدید کر دی۔ ایک سال اس لئے کہ انجن ڈرائیورز کو ہر سال بینائی ٹیسٹ کروانی پڑتی ہے۔

آنکھیں اللہ تعالیٰ کا ایک ایسا انمول اور قیمتی عطیہ ہیں کہ ان کی جتنی بھی دیکھ بھال کی جائے کم ہے ان سے غافل رہنا اور لاپرواہی برتنا ان کے کھونے کے مترادف ہے۔ اس سے نہ صرف دنیا اندھیر ہو جاتی ہے بلکہ آدمی اپنوں اور غیروں کا کلی طور پر محتاج ہو کر رہ جاتا ہے۔ اس محتاجی اور بے بسی سے بچنے کے لئے آپ میں جو صحت مند

ہیں اور جن کی بینائی نارمل ہے وہ دس منٹ بلا ناغہ روزانہ آنکھوں کی ورزش کریں اور جن کو آنکھیں تنگ کر رہی ہیں وہ دیگر ہدایات پر بھی عمل کریں۔

نوٹ: پپوٹوں کا نیچے گرنا (Ptosis):۔ پپوٹوں پر فالج کا ہلکا سا اثر ہوتا ہے جس کی بنا پر ان پر کنٹرول ختم ہو جاتا ہے اور وہ آنکھوں کو ڈھکے رہتے ہیں یہ بھی تقریباً ایک لاعلاج بیماری ہے۔ دیکھنے کے لئے انگلیوں سے پپوٹوں کو اوپر اٹھانا پڑتا ہے۔ ہاتھ ہٹانے سے پپوٹے دوبارہ آنکھوں کو ڈھک لیتے ہیں اسلام آباد میں نیوی کے ایک سینیر افسر کی وائف کو یہ تکلیف 16 سال سے تھی پانچ ماہ کی فروٹ ڈائٹ سے اب ان کی آنکھیں 95 فیصد کھلی رہتی ہیں انہیں فروٹ ڈائٹ پر مزید چار ماہ رہنے کا مشورہ دیا گیا ہے تاکہ تکلیف جڑ سے اکھڑ جائے۔

آکسیجن زندگی ہے، بیلی بریدنگ (سانس لینا) سے آٹھ گنا آکسیجن زیادہ حاصل کریں۔

ریڈرڈائجسٹ فروری 2001ء کے شمارے میں بیلی بریدنگ پر ایک مستند اور کارآمد آرٹیکل شائع ہوا تھا۔اسکو پوری طرح سمجھنے کے لئے ذیل میں دی گئی تفصیل آپ پہلے پڑھ لیں:۔

پردہ شکم (diaphragm) ایک موٹی جھلی ہے جو ہمارے دھڑ کو دو حصوں یعنی سینہ اور شکم میں تقسیم کرتی ہے۔صرف دو اعضا دل اور پھیپھڑے اوپر کے حصے سینہ اور باقی اعضا آنتیں، تلی، لبلبہ وغیرہ نیچے کے حصے شکم میں واقع ہیں ہم سانس پردہ شکم کی اوپر اور نیچے کی حرکت کی بنا پر لیتے ہیں۔وہ اس طرح کہ پیٹ جب باہر کی جانب یعنی کمر سے دور حرکت کرتا ہے۔تو پردہ شکم نیچے جاتے ہوئے خلا پیدا کرتا ہے۔خلا کو پر کرنے کے لئے ہوا ناک کے راستے اندر رش کرتی ہے اور پھیپڑوں کو ہوا سے بھر دیتی ہے۔اور پیٹ جب اندر یعنی کمر کی طرف حرکت کرتا ہے تو پردہ شکم اوپر اٹھتے ہوئے ہوا کو باہر کی جانب دھکیلتا ہوا پھیپھڑے خالی کرتا ہے۔اس طرح پیٹ کے آگے اور پیچھے حرکت کرنے سے پردہ شکم نیچے اور اوپر حرکت کرتا ہے اور انجام کار ہوا اندر رش کرتی اور باہر نکلتی ہے۔اس طرح پیٹ کے ذریعے سانس لینے کو ہم بیلی بریدنگ

(belly breathing) کہتے ہیں۔ بیلی کے معنی ہیں پیٹ یعنی شکم۔

ریڈرڈائجسٹ: ذہنی دباؤ (stress) اور قلبی بے چینی (tension) دور کرنے کا بہترین ذریعہ آپ کی ناک ہے۔ سوچیئے اور دماغ پر زور ڈالئے کہ وہ کس طرح ہوسکتی ہے اس کے لئے آپ ایک لمبا اور گہرا سانس لیں اور نوٹ کریں کہ آپ نے سینے کو زیادہ پُھلایا ہے یا پیٹ کو۔ اگر آپ کا جواب سینہ ہے تو آپ نے ایک عام کی طرح غلط راستہ اختیار کیا ہے۔ صحیح طریقے سے سانس لینا اعلیٰ و ارفع صحت کے لئے کتنا اہم ہے اس کے لئے ذیل میں دی گئی امریکہ کے مختلف ڈاکٹروں کی آراء کا مطالعہ کریں:۔

(i) ڈاکٹر گورڈن .M.D جو واشنگٹن میں ذہنی/جسمانی (mind & body) مرکز کے ڈائرکٹر ہیں اپنے تمام مریضوں اور ذہنی طور پر پسماندہ بچوں کو صحیح طور پر سانس لینے کا طریقہ سکھاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ جب آدمی سانس لیتے ہوئے ہوا کو اپنے پھیپھڑوں کے نچلے حصے میں لے جاتا ہے تو اس کی ہر چیز میں ایک خوشنما تغیر رونما ہوتا ہے اور تمام جسم پر مثبت اثرات پیدا ہوتے ہیں۔ ڈاکٹر گورڈن اور ان کے ہم عصروں کی ماہرانہ رائے یہ ہے کہ دنیا کے بیشتر ممالک میں بہت کم لوگوں کو صحیح طریقے سے سانس لینا آتا

ہے۔اس کے لئے ہر آدمی سانس لیتے وقت پیٹ اندر کھینچتا ہے۔اور سینہ باہر پھلاتا ہے یعنی

(sucks in his guts and puffs out his chest)

جس کی وجہ سے سینے کے مسلز میں تناؤ اور کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔اور نتیجتاً سانس لینے کی رفتار تیز ہو جاتی ہے اور آدمی رفتہ رفتہ سینے سے سانس لینے کا عادی ہو جاتا ہے۔نیز پردہ شکم کی محدود حرکت کی بنا پر ہوا اندر کم مقدار میں (shallow breathing) جاتی ہے اور بجائے نچلے حصے میں رسائی کے ہوا پھیپھڑوں کے بالائی حصے تک محدود رہتی ہے۔جس کی بنا پر جسم میں آکسیجن کی کمی ہوتی ہے اور اس کمی کو پورا کرنے کے لئے پھیپھڑوں کی حرکت تیز ہو جاتی ہے۔تاکہ ان میں ہوا زیادہ سے زیادہ آئے اور خون زیادہ آکسیجن کا حامل ہو کر جسم کی ضروریات پوری کرے۔ پھیپھڑوں کی اس تیز حرکت سے دل کی دھڑکن میں اضافہ ہوتا ہے اور بالآخر دل تیز دھڑکن کا عادی ہو جاتا ہے اور اس کی نبض کی رفتار نارمل (72 فی منٹ) سے بڑھ جاتی ہے۔نیز دو دھڑکنوں کے درمیان دل جو آرام کرتا ہے اس کے وقفے میں کمی واقع ہوتی ہے۔تیز رفتاری اور آرام میں کمی کی بنا پر دل کمزور ہوتا ہے۔اس طرح دل کے بڑھنے کے دوسرے

اسباب میں کمزوری کا عنصر بھی ایک بڑا سبب بنتا ہے۔

(ii) اسی طرح کے خیالات کا اظہار ڈاکٹر ویل .M.D جو ڈائرکٹر اور پروفیسر یونیورسٹی ایریزونا (امریکہ) میں ہیں نے بھی کیا ہے۔ وہ بڑی پابندی اور باقاعدگی سے اپنے تمام مریضوں کو پیٹ کے ذریعے سانس لینا سکھاتے ہیں۔ بقول ان کے پیٹ کے ذریعے سانس لینے یعنی بیلی بریدنگ سے بہت اچھے اور دیرپا نتائج حاصل ہوتے ہیں۔

(iii) ڈاکٹر پیک .M.D جو پروفیسر میڈیلس اور ناظمہ (directress) مائنڈ / بوڈی یونیورسٹی میری لینڈ (امریکہ) میں ہیں کے بقول یہ ناممکن ہے کہ آدمی سیر کو نکلے اور وہ از خود لمبے اور گہرے سانس نہ لے۔ ڈاکٹر پیک نے بیلی بریدنگ کو 132 بانجھ عورتوں پر آزمایا ان میں سے تقریباً چھ ماہ میں نصف عورتیں امید سے ہوگئیں۔ ڈاکٹر پیک بیلی بریدنگ کا ایک اور دلچسپ قصہ بیان کرتی ہیں کہ وہ ہسپتال کے ایک کمرے میں داخل ہوئیں وہاں پھیپھڑوں کے سرطان کا ایک مریض سانس لینے میں سخت دشواری محسوس کررہا تھا۔ نرسنگ سٹاف اسے .I.C.U میں شفٹ کرنے کی تیاری کررہا تھا۔ اس کی آکسیجن 74 یونٹ تھی جبکہ نارمل 90 یونٹ ہوتی ہے ڈاکٹر پیک نے مریض کو سیدھا بٹھایا اور اس کے پیٹ پر ہاتھ رکھا اور مریض کو ہاتھ کی طرف سانس لینے کے لئے کہا اس طرح ہر سانس کے ساتھ ڈاکٹر پیک کا

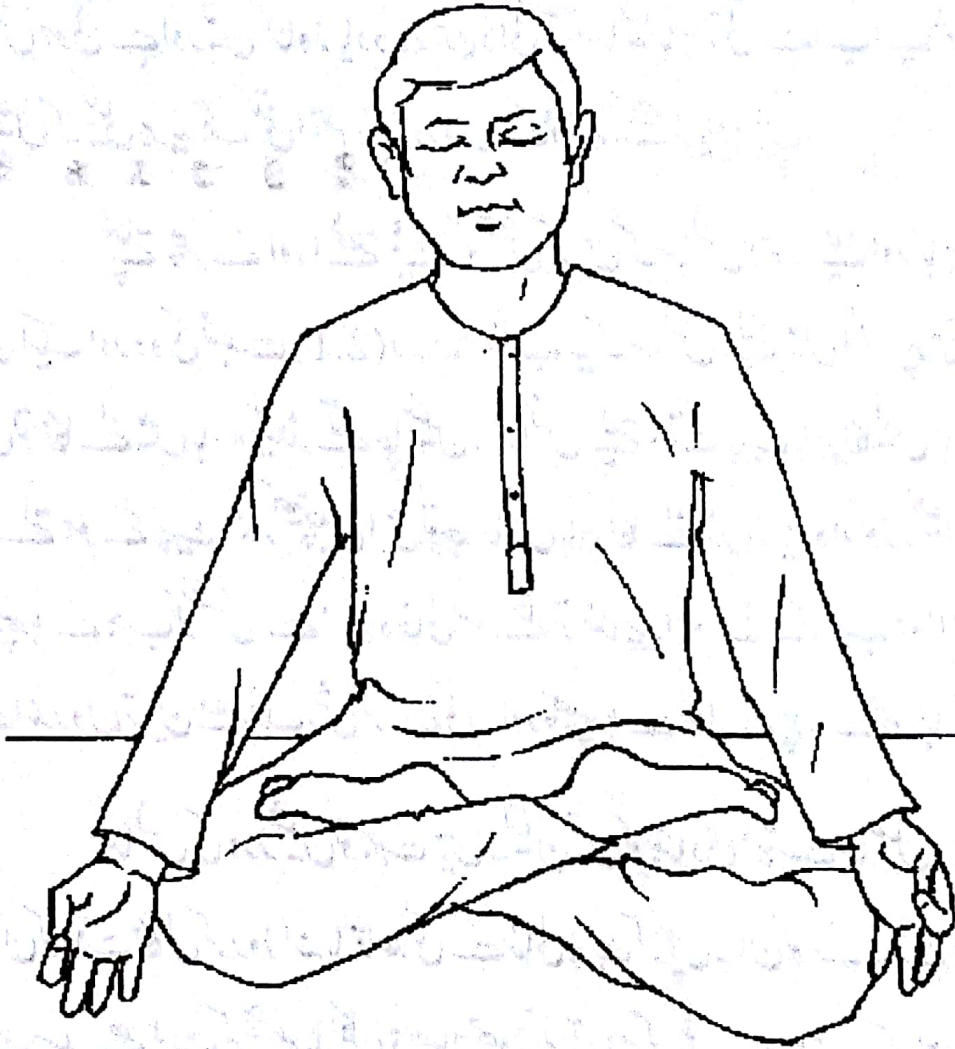
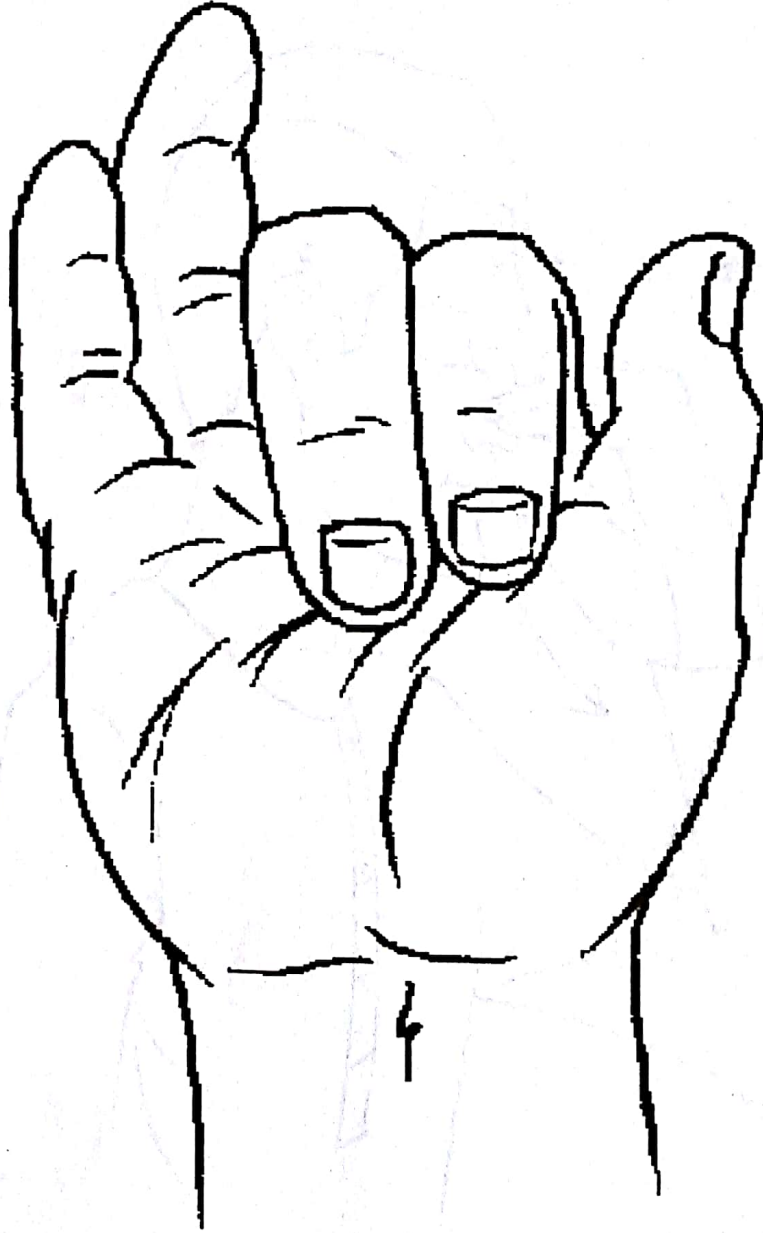
ہاتھ آگے اور پیچھے حرکت کرتا رہا اور چھ منٹ میں مریض کی نبضی آکسیجن 92 یونٹ یعنی نارمل سے بھی زیادہ ہوگئی اور وہ .I.C.U جانے سے بچ گیا۔

(iv) ڈاکٹر فریڈم پروفیسر نفسیاتی امراض اور تجزیہ کردار (کیر کٹر انیلسٹ) کا کہنا ہے کہ ایک آدمی ایک منٹ میں پندرہ/ سولہ سانس لیتا ہے لیکن بیلی بریدنگ کی باقاعدہ مشق سے یہ رفتار سات سے آٹھ تک آجاتی ہے۔ڈاکٹر گورڈن، ڈاکٹر ویل، ڈاکٹر پیک ڈاکٹر فریڈم اور دیگر پروفیسرز اپنے تمام مریضوں، ساتھیوں اور دوستوں کو بیلی بریدنگ سکھاتے ہیں اور اس سے مفید اور کارآمد نتائج حاصل کرتے ہیں۔ان کیلئے صحیح طریقے سے گہرے سانس لینا عمدہ صحت کے لئے اتنا ہی اہم ہے۔ جتنا پانی زندگی کیلئے۔ دونوں کی کمی سے آدمی خشک اور مرجھا کر رہ جاتا ہے۔اوپر چار ڈاکٹروں جن کا شمار ماہرین تنفس میں ہوتا ہے نے بیلی بریدنگ کے ضمن اور اپنے تجربات پر روشنی ڈالی ہے۔اب مزید کچھ انفرمیشن ملاحظہ ہو:۔

اللہ تعالی نے پھیپھڑوں کی ساخت کچھ اس طرح رکھی ہے کہ جسم کا پورا خون ان میں سے تین منٹ میں گذر جاتا ہے اس کے بعد آکسیجن لینے کے لئے خون دوبارہ پھیپھڑوں میں داخل ہوتا ہے۔ہم جب سانس لیتے ہیں تو ہوا میں آکسیجن 21 فیصد ہوتی ہے اور ہم جب سانس باہر نکالتے ہیں تو خون میں ملنے کے بعد یہ صرف 12 فیصد رہ جاتی ہے۔باقی کاربن ڈائی آکسائڈ ہوتی ہے۔ جو خون سے بطور فضلہ (stool)

حاصل ہوتی ہے۔مختلف لبارٹریز میں ریسرچ کے بعد انکشاف ہوا ہے کہ بیلی بریدنگ سے عام سانس کی نسبت آٹھ گنا زیادہ ہوا یعنی آٹھ گنا زیادہ آکسیجن پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے اور تین گناہ زیادہ کاربن ڈائی آکسائڈ باہر آتی ہے اب اپ خود اندازہ لگالیں کہ بیلی بریدنگ کتنی اہم ہے اور اس کے فوائد کتنے زیادہ ہیں۔

چلتے پھرتے اور اٹھتے بیٹھتے کوشش کریں کہ سانس اندر لینے اور باہر نکالنے میں ایک اور دو کی نسبت (2:1) رہے مطلب یہ کہ سانس لینے میں اگر چھ سیکنڈ لگتے ہیں تو نکالنے میں بارہ سیکنڈ لگنے چاہئیں۔سانس لیتے وقت پیٹ باہر نکالیں اور سانس نکالتے ہوئے پیٹ اندر کھینچیں اپنی توجہ سانس باہر نکالنے میں زیادہ مرکوز رکھیں کیونکہ پھیپھڑے جب کوشش سے زیادہ خالی ہونگے تو خلا پیدا ہونے کے سبب ہوا از خود ان کے اندروں ترین حصے تک رش کرے گی۔اور پھیپھڑے ہوا سے پورے بھر جائینگے۔

سانس کی ورزشیں تو بہت ہیں۔لیکن تین کو بنیادی حیثیت حاصل ہے۔ان تینوں کو وقت نکال کر روزانہ باقاعدگی سے خالی پیٹ کریں۔ان کو کرنے کے بعد پانچ منٹ سیدھے لیٹ کر جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ کر آرام کریں۔اور اس کے بعد کوئی ورزش یا آسنز وغیرہ نہ کریں۔

مشق نمبر 1 آلتی پالتی مار کر یعنی کروس بیٹھنا

مشق نمبر 2 انگلیوں کی حالت

مشق نمبر 2 انگلیاں نتھنوں پر

مشق نمبر 1: کسی قالین یا دری پر آپ آلتی پالتی مار کر یعنی کروس بیٹھ جائیں۔ گردن اور ریڑھ کی ہڈی سیدھی رکھیں۔ اب بایاں پاؤں ہاتھ سے پکڑ کر داہنی ران اور دایاں پاؤں بائیں ران پر رکھیں۔ اس طرح بیٹھنے میں اگر وقت پیش آئے تو دایاں پاؤں بائیں ران کے اوپر رکھنے کی بجائے اس کے نیچے رکھیں۔ اس طرح بیٹھ کر جسم بالکل ڈھیلا رکھیں۔ مشق نمبر 1 کی تصویر ملاحظہ کریں صفحہ نمبر 138 پر۔

ایک ہاتھ کے انگوٹھے کی باہر کی پور کو اسی ہاتھ کے ساتھ والی انگلی کی باہر کی پور کے ساتھ اس طرح ملائیں کہ یہ ایک بڑے دائرے کی شکل اختیار کر لیں۔ پھر دوسرے ہاتھ کی پوروں کو بھی اسی طرح ملائیں اور دونوں ہاتھوں کو اپنی اپنی طرف کے گھٹنوں پر اس طرح رکھیں۔ کہ ہتھیلیاں اوپر کی جانب رہیں۔ دونوں ہاتھوں کی تینوں انگلیوں کو زمین کے متوازی باہر کی طرف نکال کر باہیں سیدھی کر دیں۔ اس طرح کروس بیٹھ کر ناک سے سانس تیزی سے اندر کھینچیں پھر اسی وقت اتنی ہی تیزی کے ساتھ خارج کریں۔ پھر بغیر کسی وقفے کے سانس لینے و خارج کرنے کے عمل کو دہرائیں ابتدا میں تقریباً 15 دفعہ فی منٹ سانس اندر لیں اور باہر نکالیں۔ ان کی گنتی دل میں کریں۔ ہر ہفتہ 5 سانسوں کا اضافہ کریں حتی کی ایک راؤنڈ میں 100 سانس اندر لے اور باہر نکال سکیں۔ ایک نشست میں تین یا اس سے زیادہ راؤنڈ کر سکتے ہیں اس مشق کو بیلی بریدنگ کے ساتھ جوڑئے یعنی جب سانس اندر کھینچیں تو پیٹ باہر کی

طرف نکالیں اور جب باہر نکالیں تو پیٹ کمر کی طرف کھینچیں۔ کچھ دنوں کے بعد سانس کا نظام پیٹ کی حرکات کے تابع ہو جائیگا یعنی جب پیٹ اندر کی طرف کھچے گا تو سانس ازخود باہر جائیگا۔ جتنی تیزی سے پیٹ اندر و باہر جائیگا اتنی ہی تیزی سے سانس باہر اور اندر حرکت کرے گا۔ اس طرح پیٹ کی حرکت کے ساتھ 15 دفعہ سانس تیزی سے اندر لیں اور تیزی سے باہر نکالیں۔ 16 ویں دفعہ آہستگی سے سانس باہر نکال کر اور آہستگی سے پیٹ باہر نکالتے ہوئے پورا سانس اندر لے کر روک لیں اور اس کو 15 دفعہ سانس لینے اور نکالنے کے برابر روکیں۔ پھر پیٹ کی حرکت کے ساتھ دو تین سانس آہستہ اندر لیں اور آہستہ باہر نکالیں تا کہ سانس کی رفتار نارمل ہو جائے۔ پھر دوسرا راؤنڈ شروع کریں۔ اس طرح تیزی سے سانس لینے اور نکالنے کی رفتار فی منٹ ایک سو تک بڑھائی جاسکتی ہے۔ پھر ایک ہی منٹ تک سانس اندر روکیں۔ پھر نارمل طریقے یعنی آہستہ دو یا تین سانس لے کر تیسرا راؤنڈ شروع کریں۔ وقت کا حساب ایک گھڑی سامنے رکھ کر بھی کر سکتے ہیں۔ وہ اس طرح کہ ایک منٹ تک سانس تیزی سے اندر لیں اور تیزی سے باہر نکالیں اور ایک ہی منٹ سانس اندر روکیں۔ بجائے گھڑی کے یہ مشق دل میں گنتی کر کے بھی کی جاسکتی ہے۔

مشق نمبر 2: آپ قالین یا دری پر ٹانگیں کراس کر کے مشق نمبر 1 کی طرح بیٹھ جائیں۔ اس مشق میں سانس اندر لینے، روکنے اور باہر نکالنے کی نسبت (2:4:1)

رکھیں یعنی اگر آپ 4 سیکنڈ سانس اندر لیتے ہیں تو 16 سیکنڈ اندر روکیں اور 8 سیکنڈ میں باہر نکالیں یہ ہوا ایک راؤنڈ۔ بغیر کسی وقفے کے سانس لینا شروع کر دیں اور (2:4:1) کی نسبت سے دوسرا روئنڈ مکمل کریں۔ اب سہولت سے جتنے راؤنڈ مکمل کر سکتے ہیں کریں اور سب کی نسبت (2:4:1) رکھیں۔ اس میں مزید تبدیلی یہ کریں کہ دائیں ہاتھ کا انگوٹھا دائیں نتھنے پر رکھیں پھر ساتھ والی دو انگلیاں ناک کی طرف موڑ کر تیسری انگلی بائیں نتھنے پر رکھیں۔ مشق نمبر 2 کیلئے تصویر دیکھیں صفحہ نمبر 139 اور 140 پر۔ اب ورزش شروع کرنے سے پیشتر انگوٹھا دبا کر دایاں نتھنا بند کر دیں اور بائیں نتھنے سے 4 سیکنڈ سانس اندر کھینچیں پھر انگلی دبا کر بایاں نتھنا بند کر دیں اور 16 سیکنڈ سانس اندر روکیں۔ پھر دایاں نتھنا کھول کر اس سے 8 سیکنڈ میں سانس باہر نکالیں پھر اسی نتھنے سے بلا وقفے 4 سیکنڈ سانس اندر لیں اور 16 سیکنڈ روکیں پھر بائیں نتھنے سے 8 سیکنڈ میں باہر نکال دیں۔ اس طرح ایک راؤنڈ مکمل ہوا۔ اب آپ سہولت سے جتنے راؤنڈ مکمل کر سکتے ہیں کریں۔ مزید فوائد سمیٹنے کیلئے سانس اندر لینے اور باہر نکالنے کو بیلی بریدنگ سے جوڑئے۔ ابتدا میں جوڑنے کیلئے آپ کو قدرے زیادہ کوشش کرنی پڑیگی پھر چند دنوں کے بعد آپ اس کے عادی ہو کر از خود جوڑنے لگیں گے۔

مشق نمبر 3: اگر اوپر کی دونوں مشقیں کرنے میں دقت پیش آئے تو تیسری مشق مقابلتاً آسان ہے۔ اس کے بھی سہولت سے جتنے راؤنڈ پورے ہو سکتے ہیں کریں۔

اپ اطمینان سے دونوں ٹانگیں کروس کر کے بیٹھ جائیں۔ حسب سابق ریڑھ کی ہڈی اور گردن ایک سیدھ میں رکھیں۔ انگوٹھوں اور ساتھ والی انگلیوں سے حلقے بناتے ہوئے دونوں ہاتھ اپنی اپنی طرف کے گھٹنوں پر رکھیں۔ چاھیں تو آنکھیں بند کر لیں۔ اب آپ پیٹ باہر نکالتے ہوئے ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس اندر لیں۔ جب پیٹ پورا ابھر یا پھول جائے اور مزید سانس لینے کی گنجائش نہ رہے تو سانس روک لیں اور جب تک سانس آسانی سے رکے، روکے رہیں اور جب مزید روکنا مشکل ہو جائے تو پیٹ اندر کھینچے ہوئے آرام سے آہستہ آہستہ پورا سانس خارج کر دیں یہ ہوا ایک راؤنڈ۔ ہر راؤنڈ کے بعد تھوڑا سا وقفہ کریں تا کہ سانس نارمل ہو جائے۔ اس مشق کو سیر کے دوران کرنے کا بڑا فائدہ وقت کی بچت ہے ورنہ اس کو کرنے کے لئے الگ سے وقت صرف کرنا پڑے گا۔ یہ ورزش چلتے پھرتے، اٹھتے بیٹھتے کسی بھی وقت کی جا سکتی ہے۔

بیلی بریدنگ کے فوائد:

یوگا کتب میں بیلی بریدنگ کو بہت اہمیت دی گئی ہے۔ بیلی بریدنگ یعنی پیٹ کے ذریعے سانس لینے سے آٹھ گنا زیادہ ہوا اندر جاتی ہے۔ امریکہ کے مختلف شہروں میں ذہن و جسم (mind and body) کے مراکز قائم ہیں ان میں بیلی

بریدنگ پر تحقیق کی گئی ہے اور جو نتائج حاصل کئے گئے ہیں وہ فروری 2001ء کے انگلش ریڈرز ڈائجسٹ کے شمارے میں شائع ہوئے ہیں۔ وہ نتائج وہی ہیں جو یوگا کتب میں پہلے سے درج ہیں۔ ان کو ذیل میں ملاحظہ کریں:۔

i) جسم میں آکسیجن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔

ii) آپ اگر خوف کے مریض ہیں تو خوف سے آپ کو چھٹکارا ملتا ہے۔

iii) بچپن کے ناخوشگوار واقعات جو لاشعور میں دبے ہوئے ہیں وہ آہستہ آہستہ شعور کی سطح پر آکر ختم ہو جاتے ہیں۔

iv) یہ مشقیں ایک بہت بڑی نعمت ہیں اور نفسیاتی توانائی کا ایک اعلیٰ ذریعہ بھی ہیں ان سے بیشتر نفسیاتی امراض ازخود تحلیل ہو کر ختم ہو جاتے ہیں۔

v) ان کی لگا تار مشق سے قوت ارادی اور ثابت قدمی میں اضافہ ہوتا ہے۔

vi) یہ خون کو صاف اور دماغی صلاحیتوں کو ابھارتی اور اجاگر کرتی ہیں اور جنرل صحت روز بروز بہتر ہوتی جاتی ہے۔

vii) بلڈ پریشر کم اور ہاضمہ کا عمل درست ہوتا ہے۔ پیٹ کے امراض خصوصاً قبض کا عمدہ اور موثر علاج ہے۔

viii) ذہنی تناؤ اور پریشانی میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔

ix) چہرے سے کیلیں (pimples) اور جسم سے داغ و دھبے دور ہوتے ہیں۔

x) آنکھیں چمکدار، روشن اور صاف ہوتی ہیں۔

xi) بے خوابی کا قلع قمع ہوتا ہے۔سکون اور نیند آور دوائیوں اور گولیوں سے چھٹکارا ملتا ہے۔

xii) مرض نسیاں (بھولنے کا مرض) میں یہ مشقیں اکسیر ہیں۔

xiii) نیز پردہ شکم (diaphragm) اور پیٹ کے دیگر مسلز مضبوط اور توانا ہوتے ہیں۔اور آگے بڑھا ہوا پیٹ سکڑ کر نارمل ہو جاتا ہے۔

ان مشقوں سے مرد حضرات اور خواتین دونوں برابر کے مستفید ہو سکتے ہیں۔خواتین جب امید سے یا خاص ایام (period) میں ہوں تو پیٹ کی حرکات تیز نہ کریں بلکہ نارمل رکھیں۔آپ سانس لیتے وقت تصور کریں کہ فضا سے صحت بخش لہریں آپ کے جسم میں جذب ہو رہی ہیں اور سانس نکالتے وقت محسوس کریں کہ بیماری۔مایوسی، ناامیدی اور دیگر منفی جذبات باہر فضا میں خارج ہو رہے ہیں۔ان مشقوں کو باقاعدگی سے جاری رکھیں اور جب کبھی یاد آئے یا موقع ملے اٹھتے بیٹھتے ہوئے بیلی بریدنگ کریں اور ایک، دو (2:1) کی نسبت رکھیں۔

یوگا ورزشیں یعنی آسنز اوران کے اثرات

آسنز کی باقاعدہ مشق پورے جسم کی نشونما، ترقی اورافزائش میں کلیدی کردار ادا کرتی ہے عام ورزشوں سے جسم کے بیرونی مسلز توانا اور مضبوط ہوتے ہیں جبکہ آسنز سے اعضا کے اندرونی مسلز پھیلتے ،سکڑتے اور دائیں بائیں آگے پیچھے مڑتے ہیں اوراس طرح پورے جسم کی توانائی اور اعلی کارکردگی کا سبب بنتے ہیں۔ اندرونی غدود (endocrine glands) جوجسم کی مضبوطی میں اہم کرداراداکرتے ہیں۔آسنوں کی باقاعدہ مشق سے ان کی اپنی کارکردگی نمایاں طور پر بہتر ہوتی ہے۔ یہ اپنی رطوبت شریانوں میں خارج کرتے ہیں۔ان میں اگرکمی ہوجائے۔تو آدمی وقت سے پہلے بوڑھا ہو جاتا ہے اور مزید کمی سے موت بھی واقع ہوسکتی ہے۔نیز وریدوں اور شریانوں میں اگرکوئی رکاوٹ پیدا ہوجائے تو وہ بھی آسنوں کی باقاعدہ مشق سے دور ہوجاتی ہےاورخون آزادی سے بلاکسی رکاوٹ پورے جسم میں گردش کرتا ہے۔

پیشتر اس کے کہ یوگا کے متعلق مزید لکھا جائے لفظ پوسچر (posture) کی وضاحت کرنا ضروری ہے۔ پوسچر کہتے ہیں۔ساکن بلاحرکت جسم کوایک انداز میں رکھنا۔یوگا میں پوسچرز ہوتے ہیں عمل کا تکرار (repitation) نہیں ہوتا۔پوسچر اختیار کرنے سے ورزش بھی ہوجاتی ہےاورتھکاوٹ بھی سرایت نہیں کرتی اورآدمی تروتازہ

اور توانا رہتا ہے جبکہ تکرار سے جسم میں تھکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔مزید وضاحت کے لئے یہ مثال ملاحظہ کریں۔ایک آدمی چاہتا ہے کہ اس کی کمر میں اتنی لچک پیدا ہو جائے کہ وہ گھٹنے سیدے رکھتے ہوئے آگے جھک کر ہاتھوں سے زمین کو چھو سکے۔اس کیلئے وہ آگے جھکے پھر سیدھا کھڑا ہو جائے پھر جھکے اور پھر سیدھا ہو جائے۔اس طرح وہ روزانہ اگر بارہ چودہ دفعہ ورزش کریگا۔تو چند دنوں میں اس کے ہاتھ زمین سے لگ جائینگے اور تکرار کی بنا پر ہر دفعہ اس میں تھکاوٹ بھی پیدا ہوگی۔یوگا میں طریقہ کار قدرے مختلف ہے وہ یہ کہ آگے جھک کر سیدھا کھڑا نہ ہو بلکہ جسم ڈھیلا چھوڑ کر ایک منٹ کے لگ بھگ وہ جھکا رہے۔اس طریقہ کار سے زمین کو چھونے میں دن بھی کم لگیں گے اور تھکاوٹ بھی نہیں ہوگی بلکہ ورزش کے بعد آدمی تازگی اور توانائی محسوس کرے گا۔یوگا کی مشقیں کرنے میں عمر کی کوئی قید نہیں۔یہ زندگی کے کسی بھی حصے میں شروع کی جاسکتی ہیں عمر چاہے 5 سال ہو یا 105 سال، وزن زیادہ ہو یا کم، پیٹ آگے کی طرف نکلا ہوا ہو یا فطری حالت میں، سب لوگ اس سے استفادہ کر سکتے ہیں اور یہ بھی یاد رکھیں کہ ذہنی پاکیزگی اور آسودگی اسی وقت ممکن ہوگی جب جسم الائش اور غلاظت سے پاک صاف ہوگا۔اور یہ پاکیزگی سانس کی ورزشوں جنہیں ہم یوگا میں پرایانام کہتے ہیں۔اور آسنوں کی باقاعدہ مشق سے حاصل کی جاسکتی ہے۔پرایانام کے لئے باب نمبر 34 پر ایک بار پھر نگاہ ڈالیں۔

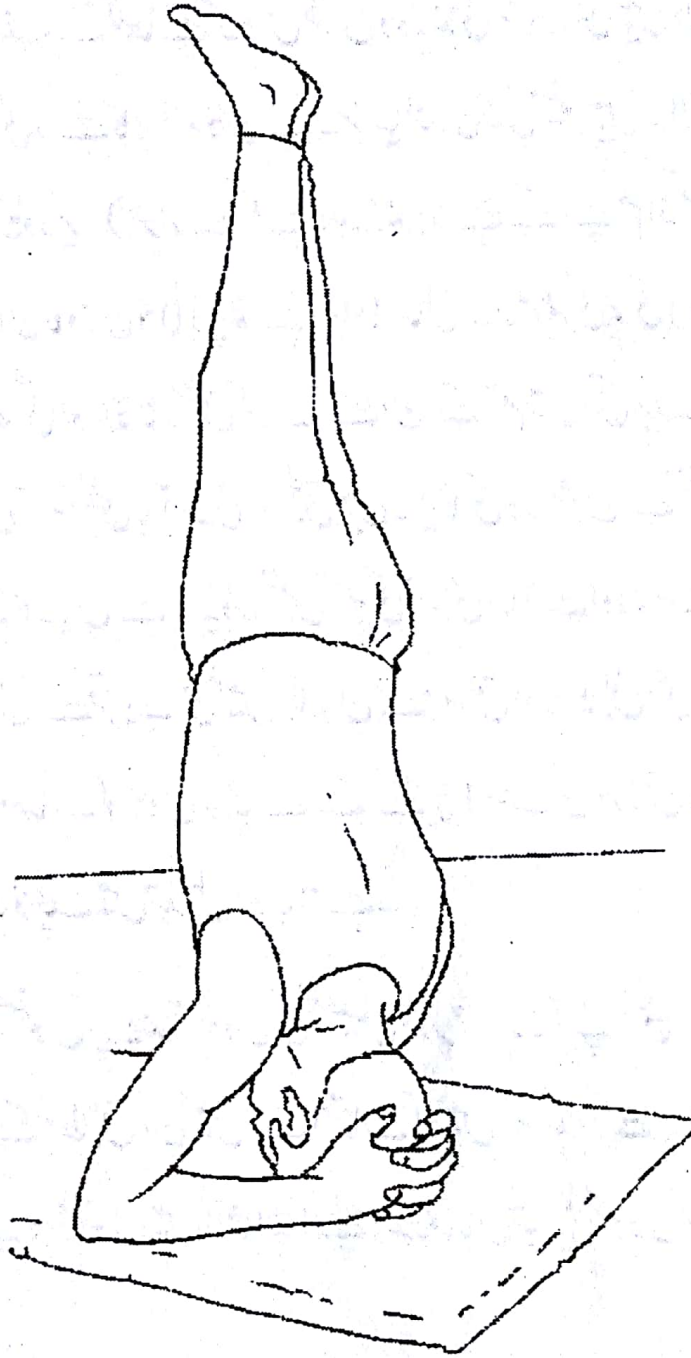
یوگا کی بیشتر ورزشیں ریڑھ کی ہڈی (کمر) سے منسلک اور متعلق ہوتی ہیں۔ تقریباً تمام آسنز بالواسطہ یا بلا واسطہ کمر کو دائیں بائیں اور آگے پیچھے جھکا کر اس کو لچکدار رکھتے ہیں اور لمبی عمر تک تندرست اور توانا رہنے کے لئے کمر کا لچکدار رہنا ضروری ہے۔ بعض کتابوں میں یہاں تک لکھا ہے کہ اس کی لچک جوانی اور صحت کا دوسرا نام ہے۔ نیز جب تک ریڑھ کی ہڈی نرم اور لچکدار رہتی ہے آدمی صحت مند تروتازہ اور توانا رہتا ہے۔

ایک کم عمر لڑکے اور معمر آدمی میں فرق یہ ہے کہ کم عمر لڑکے کی کمر طبعی طور پر نرم اور لچکدار ہوتی ہے اور معمر آدمی کی سخت یعنی لچک سے عاری ہوتی ہے۔ دونوں اگر یوگا کی مشقیں شروع کر دیں تو کم عمر لڑکے کی کمر آخری وقت تک نرم اور لچکدار رہتی ہے اور معمر کی کمر سختی سے بتدریج نرمی کی طرف لوٹتی ہے۔ وہ اگر عزم اور مستقل مزاجی سے انہیں جاری رکھے تو کچھ عرصے کے بعد اس کی کمر بھی لڑکے کی طرح نرم اور لچکدار ہو جائیگی یعنی وہ بڑھاپے سے کم عمری کی طرف لوٹ آئیگا۔ یوگا کی ورزشوں سے رگیں بھی نرم اور لچکدار رہتی ہیں۔ ان ورزشوں کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہے۔ کہ ریڑھ کی ہڈی کے لچکدار اور نرم رہنے سے یہ بطور جھٹکا روک (shock absorber) کام کرتی ہے۔ "جھٹکا روک" کی وجہ سے یہ جسم کی پوری حفاظت کرتی ہے وہ اس طرح کہ رات کی تاریکی میں پیر کسی اونچی و نیچی جگہ پر اگر اچانک پڑ جائے تو موٹر سائیکل

کے شوک او بزرور کی طرح یہ جھٹکا برداشت وجذب کر کے جسم کی حفاظت کرتی ہے۔ ورنہ بیسیوں آدمی ایسے ہیں۔ جو جھک ہی نہیں سکتے بلکہ کھڑے ہوکر نماز پڑھتے ہیں۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ ان کی کمر سخت یعنی لچک سے عاری تھی اور ہلکا سا جھٹکا لگنے سے اسے دائمی طور پر نقصان پہنچا اور کمر جھکنے سے عاجز ہوگئی۔ ایک ایسا واقعہ مصنف کو بھی پیش آیا۔ 80 سال کی عمر میں رات کے وقت پیر اچانک کسی نشیبی جگہ پر پڑنے سے اتنا شدید جھٹکا آیا کہ تکلیف کی لہر ٹخنے سے ہوتی ہوئی ریڑھ کی ہڈی کے اوپر تک جا پہنچی اور سر میں پسینہ آ گیا خدشہ ہوا کہ کمر اور ٹخنا دونوں بیکار ہوئے اور دونوں میں تکلیف طول پکڑے گی لیکن دو تین ہی منٹ میں اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے ٹخنے کی تکلیف کم ہونا شروع ہوگئی اور ریڑھ کی ہڈی بھی شوک میں سے گزر کر ٹھیک ہوگئی۔ اس طرح یوگا کی ورزشوں کی بدولت ٹخنا اور کمر دونوں محفوظ رہے۔

مصنف کا قد 9th کلاس سے 4th ایر یعنی 6 سال تک پانچ فٹ ڈیڑھ انچ رہا۔ 20 سال کی عمر میں باقاعدگی اور پابندی سے یوگا کی مشقیں شروع کیں۔ اور ایک سال میں قد ساڑھے سات انچ بڑھ گیا یعنی پانچ فٹ نو انچ ہو گیا۔ اس غیر معمولی اضافہ سے مصنف کو بھی بڑی حیرت ہوئی۔ یوگا کی ایک کتاب نظر سے گزری۔ اس میں مرسیا نامی ایک خاتون، تین بچوں کی ماں نے 31 سال کی عمر میں یوگا آسنز شروع کیئے۔ ڈھائی سال میں ان کا قد پانچ فٹ ڈیڑھ انچ سے پانچ فٹ تین انچ ہو گیا۔

کتاب کے مصنف نے لکھا ہے کہ جس طرح وہ زندگی گزار رہی ہیں ان کی نشونما اور افزائش کے جاری رہنے کا بڑا امکان ہے۔ مرسیا لندن میں مقیم ہیں۔ ان کی روزانہ کی خوارک 800 کیلوریز (حرارے) ہے جبکہ زندہ رہنے کے لیے کم از کم ایک ہزار کیلو ریز درکار ہیں۔ ان کا وزن 105 پونڈ ہے وہ 19 سال سے کم عمر کی لڑکی (teen ager) لگتی ہیں۔ باقاعدگی اور لگاتار مشق کرنے سے ان کے جسم میں اتنی لچک پیدا ہو گئی ہے کہ اب وہ مشکل آسنز بھی باآسانی کر لیتی ہیں۔ یوگا کی ورزشوں کے متعلق پڑھنا اور عمل نہ کرنا وقت کا زیاں ہے۔ یہ ورزشیں جسم کی فطری ساخت اور جسمانی اعضاء کے قدرتی / فطری عمل سے قریب ہی نہیں بلکہ ان کے موافق اور مطابق بھی ہیں مثلاً تکان دور کرنے اور اعصاب کو سکون پہنچانے کے لئے 15 منٹ کی ورزش کافی ہے کیونکہ اس سے جسم کا تناؤ لچک میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

اگلے صفحوں پر چند آسنوں کی تفصیل درج ہے۔ آپ اپنی جسمانی ساخت اور استطاعت کے مطابق ان میں سے انتخاب کر لیں پھر ہداہت کے مطابق ان پر عمل کریں۔ آپ دو ہفتوں میں انشااللہ اپنے اندر نمایاں تبدیلی محسوس کرینگے۔

مشق نمبر 1 ہیڈ سٹینڈ (شیر شا آسن)

(i) ہیڈ سٹینڈ (شیرشا آسن)

یہ آسن سب آسنوں کا بادشاہ گردانا جاتا ہے۔اس کے ان گنت فوائد ہیں۔ اس میں بڑی قباحت یہ ہے کہ اسے ہر شخص نہیں کر سکتا۔خاص کر بلڈ پریشر کے مریض جو اپنے ڈاکٹر کے مشورے کے بغیر ہرگز نہ کریں۔شروع میں دیوار کا سہارا لینا پڑتا ہے پھر چھ سات دن کے بعد دیوار کے سہارے کی بھی ضرورت نہیں رہتی۔ایک تولیہ کی چار تہیں بنا کر اسے دیوار کے نزدیک رکھیں۔پھر دونوں ہاتھوں کی انگلیاں آپس میں ملا کر سر اوپر رکھیں۔صحیح انداز کے لئے صفحہ نمبر 152 پر تصویر ملاحظہ کریں۔شروع میں آپ 15 سیکنڈ سے زیادہ نہ کریں۔پھر آہستہ آہستہ واپس آجائیں۔جتنی دیر آپ نے آسن کیا ہے۔ اتنی ہی دیر جسم ڈھیلا چھوڑ کر آرام کریں۔ہر ہفتہ 10 سیکنڈ بڑھاتے جائیں۔اور 5 منٹ تک لے جائیں۔اس آسن سے خون کا رش سر کی طرف ہوتا ہے جس کی وجہ سے آنکھیں دُھل جاتی ہیں۔اور صفائی ہونے کی بنا پر آنکھیں روشن اور ان میں چمک پیدا ہوتی ہے،دماغ کے خلیوں کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے یادداشت تیز ہوتی ہے،چہرے سے جھریاں صاف ہوتی ہیں،سماعت بہتر ہوتی ہے بال گرنے بند ہو جاتے ہیں اور سفید بال کالے ہونے لگتے ہیں۔اس سے پورے جسم میں خون کی گردش تیز ہوتی ہے اور ذہنی قوتوں اور صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔کمر،کندھوں اور گردن کے مسلز مضبوط ہوتے ہیں۔یہ آسن یاددہانی کراتا ہے کہ زندگی کی شردعات

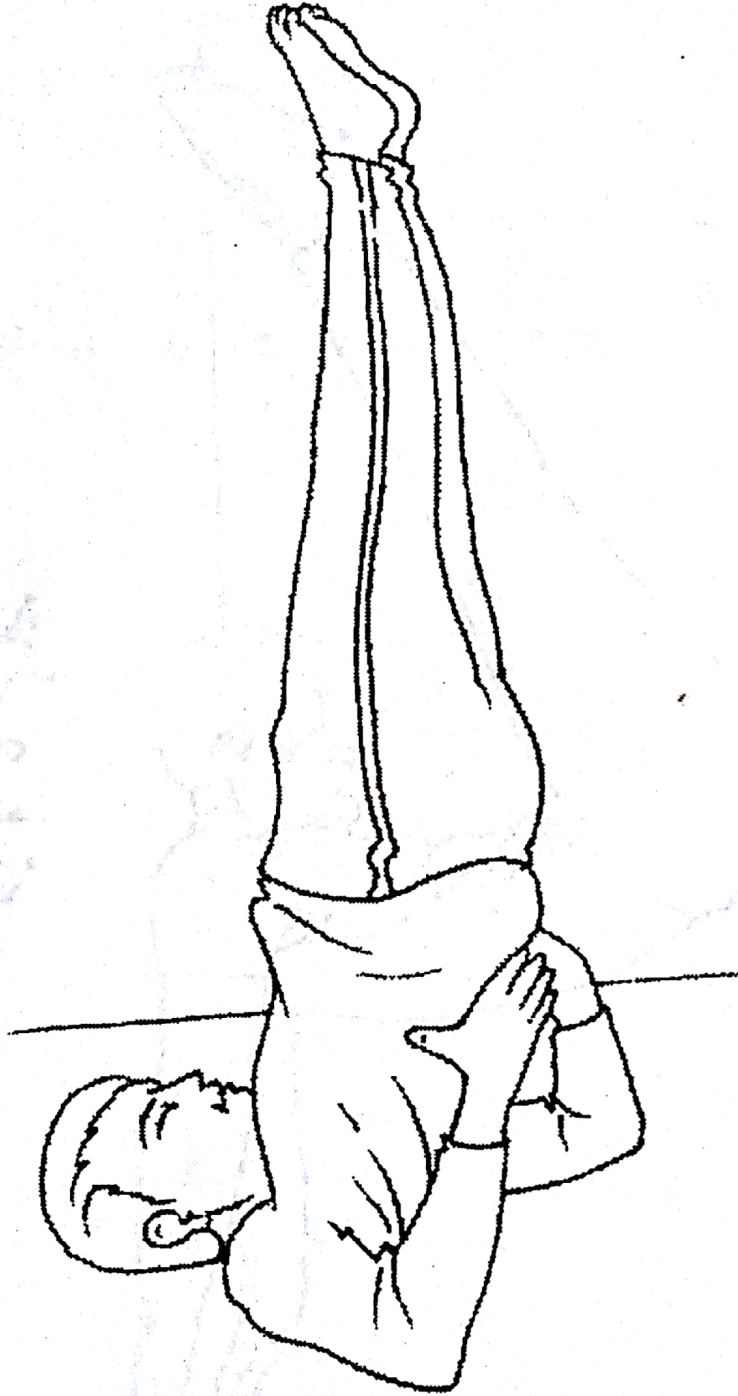
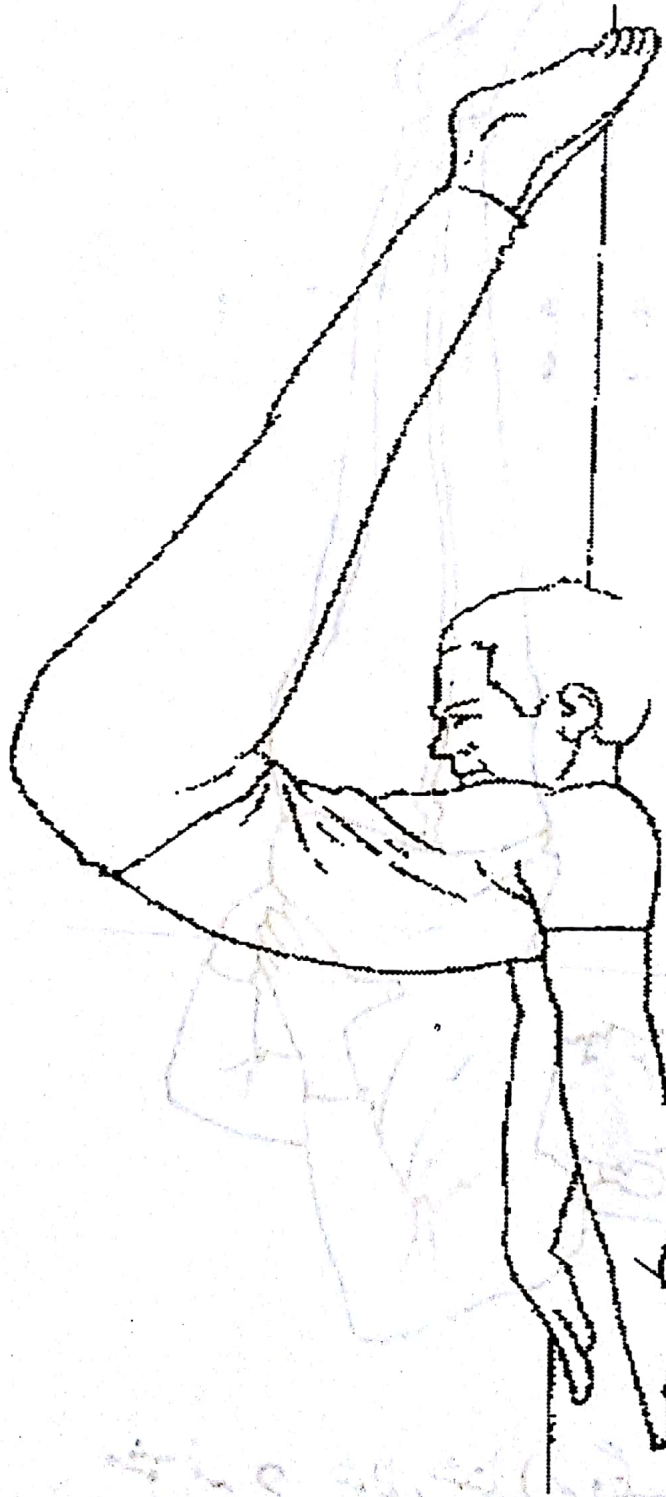
بھی سر نیچے رہنے سے ہوتی ہیں ۔علاوہ ازیں ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کو ایک سیدھ میں ہونے میں مدد ملتی ہے۔

کمر کا عمودی حالت میں رہنے کی بنا پر زمین کی طرف جو لگا تار دباؤ یا کھچاؤ رہتا ہے جسم الٹا ہونے سے وہ ختم ہوتا ہے اور مہرے فراغت وسکون محسوس کرتے ہیں۔دل کو سکون ملتا ہے کشش ثقل کی وجہ سے خون از خود دل و دماغ کی طرف رواں دواں رہتا ہے۔

(ii) شولڈر سٹینڈ (سر ونگ آسن)

اس آسن کو سب آسنوں میں ملکہ کا درجہ حاصل ہے وہ اس لئے کہ آدمی میں اگر جنسی کمزوری سرایت کر گئی ہے۔ تو اس آسن میں ٹھوڑی کے سینے پر لگنے سے تھائی روڈ غدود پر خاص اثر ہوتا ہے اس کی کارکردگی میں نمایاں اضافہ ہوتا ہے آدمی دوبارہ جوان اور بڑھاپا موخر ہوتا ہے۔ یہ آسن تھائی روڈ کی مدد سے وزن بھی کنٹرول کرتا ہے۔ وزن اگر کم ہے تو یہ آسن اس میں اضافہ اور اگر بے ہنگم طور پر زیادہ ہے تو یہ موٹاپے سے نجات اور ڈبل ٹھوڑی سے چھٹکارا دلاتا ہے۔ اس کی مشق سے جگر، تلی، آنتوں اور گردوں کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔ قبض دور اور قوت ہاضمہ تیز ہوتا ہے۔ اس سے جلدی نقائص مثلاً داغ، دھبے، پھنسیاں اور بڑھاپے کی جھریاں از خود ختم ہو جاتی ہیں اور چہرے پر قدرتی دلکشی اور شادابی جھلکنے لگتی ہے۔ بینائی تیز ہوتی ہے۔ کان بہتر سننے لگتے ہیں۔ گرتے ہوئے بال رک جاتے ہیں۔ قوت یادداشت بحال ہونے لگتی ہے۔ اس آسن کا اثر جسم کے تمام اعضا پر پڑتا ہے کیونکہ اس سے جسم کے تمام اعضا الٹے ہو جاتے ہیں۔ اور الٹنے سے ان میں حرکت اور جنبش پیدا ہوتی ہے جس سے ان کی مضبوطی اور کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے۔

اس آسن کو کرنے کے لئے فرش پر دری بچھائیں اور کمر کے بل چت لیٹ

جائیں۔ دونوں بازوں جسم کے ساتھ سیدھے رکھیں۔ دونوں ٹانگیں ساتھ ملا کر بمعہ کمر اوپر اٹھائیں اور دونوں ہاتھوں سے کمر کو سہارا دیں اور کمر و ٹانگیں ایک سیدھ میں کریں۔ تصویر صفحہ نمبر 157 پر دیکھیں۔ اس پوز میں 15 سیکنڈ تک رہیں پھر واپس آن کر 15 سیکنڈ تک آرام کریں۔ ہر ہفتے 15 سیکنڈ کا اضافہ کریں حتی کہ 5 منٹ تک پہنچ جائیں۔

مشق نمبر 2 شولڈر سٹینڈ (سرونگ آسن)

مشق نمبر 3 ہل آسن

(iii) ہل آسن

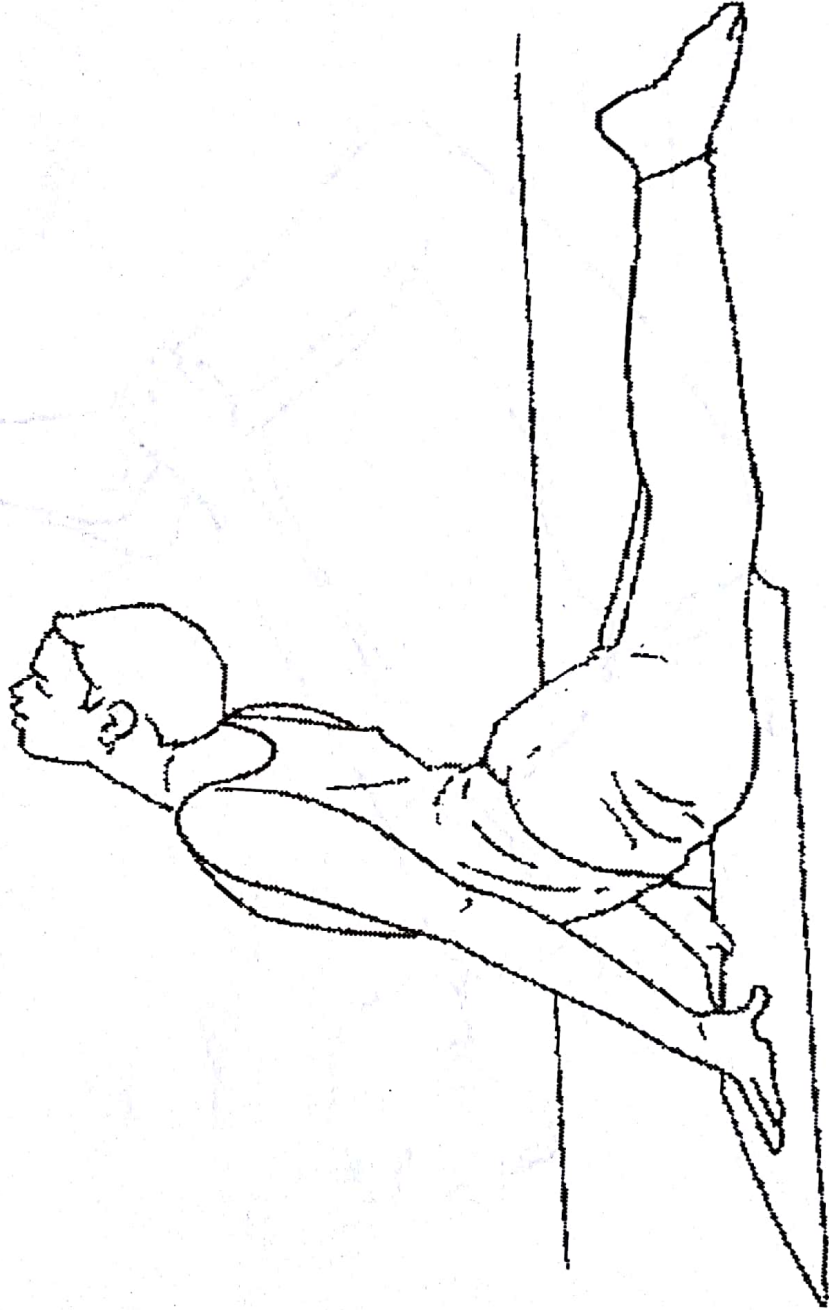
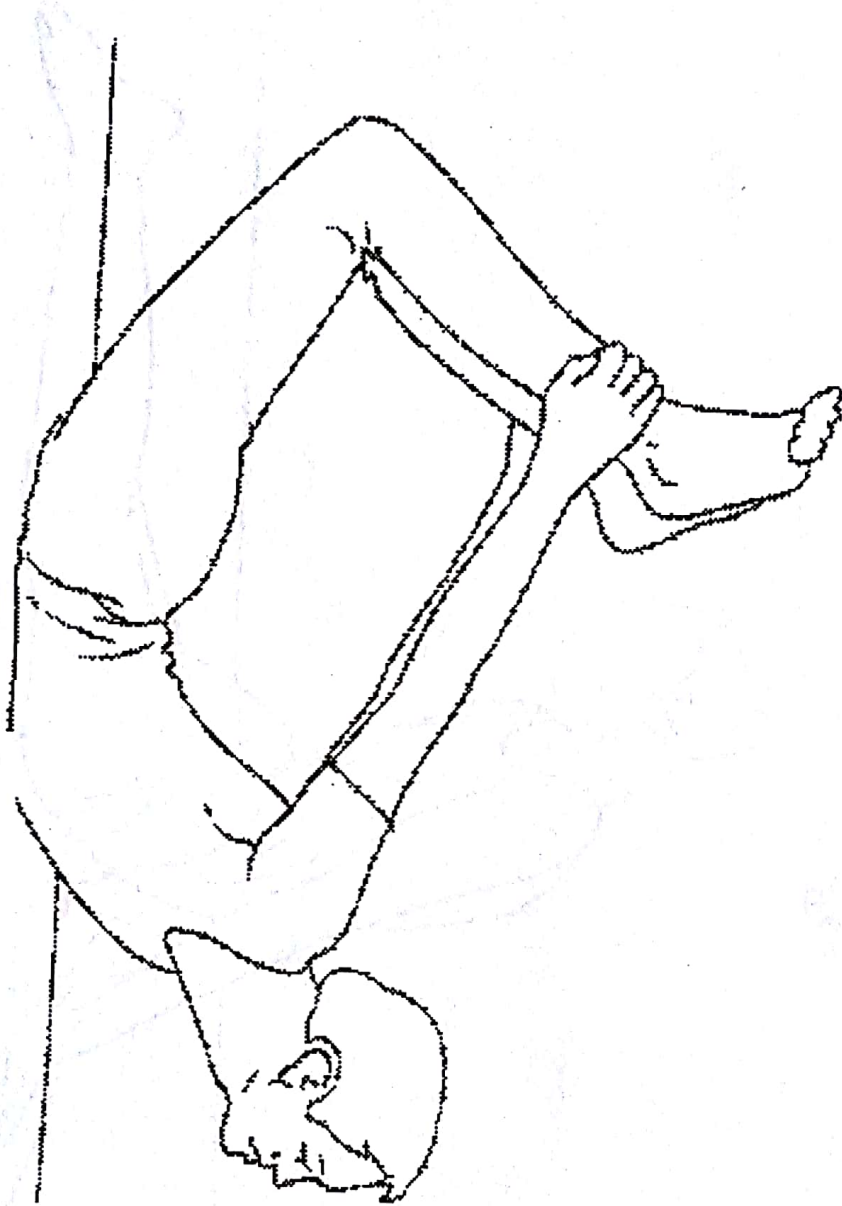
پیٹھ کے بل چت لیٹ جائیں۔ ہاتھ پہلوؤں میں بدن کے ساتھ پھیلائے رکھیں ۔ گہرا سانس لیں ۔ ٹانگیں اوپر لے جا کر 90درجے کا زاویہ بنائیں ۔ اب سانس چھوڑنا شروع کریں اوراس کے ساتھ ہی ٹانگوں کو سر کی جانب سیدھا جھکائیں یہاں تک کہ پیروں کی انگلیاں نیچے زمین پر لگ جائیں۔شروع میں ٹانگیں وہیں تک لے جائیں جہاں تک آسانی سے جاسکیں۔ زیادہ لے جانے کے لئے ہرگز کوشش نہ کریں۔آہستہ آہستہ جب بدن میں لچک آئیگی تو انگلیاں زمین کو چھونے لگیں گی۔ صفحہ نمبر 158 پر تصویر ملاحظہ کریں۔سانس معمول کے مطابق لیں ۔ پندرہ سیکنڈ تک اسی حالت میں رہیں پھر ٹانگیں اٹھا کر آہستہ آہستہ سر کی اوپر لے جاتے ہوئے واپس زمین پر لے آئیں ۔ بدن ڈھیلا چھوڑ کر ستالیں ۔ اس طرح ہفتہ میں 15 سیکنڈ کا اضافہ کرتے رہیں حتیٰ کہ یہ پوز دو منٹ تک اختیار کرسکیں۔

ٹھوڑی کے سینے پر لگنے سے تھائی روڈ پر خاص اثر ہوتا ہے ۔اوراس کو صحت مند بناتا ہے۔اس کی صحت مندی تمام جسم کی صحت مندی ہے اوراس سے جنسی قوت بیدار ہوتی ہے نیز جملہ جنسی اعضا کو تحریک اورقوت ملتی ہے اوران کا نقص اور کمزوری دور ہوتی ہے اسے جنسی کمزوری کا موثر علاج سمجھا جاتا ہے۔مزید برآں اس

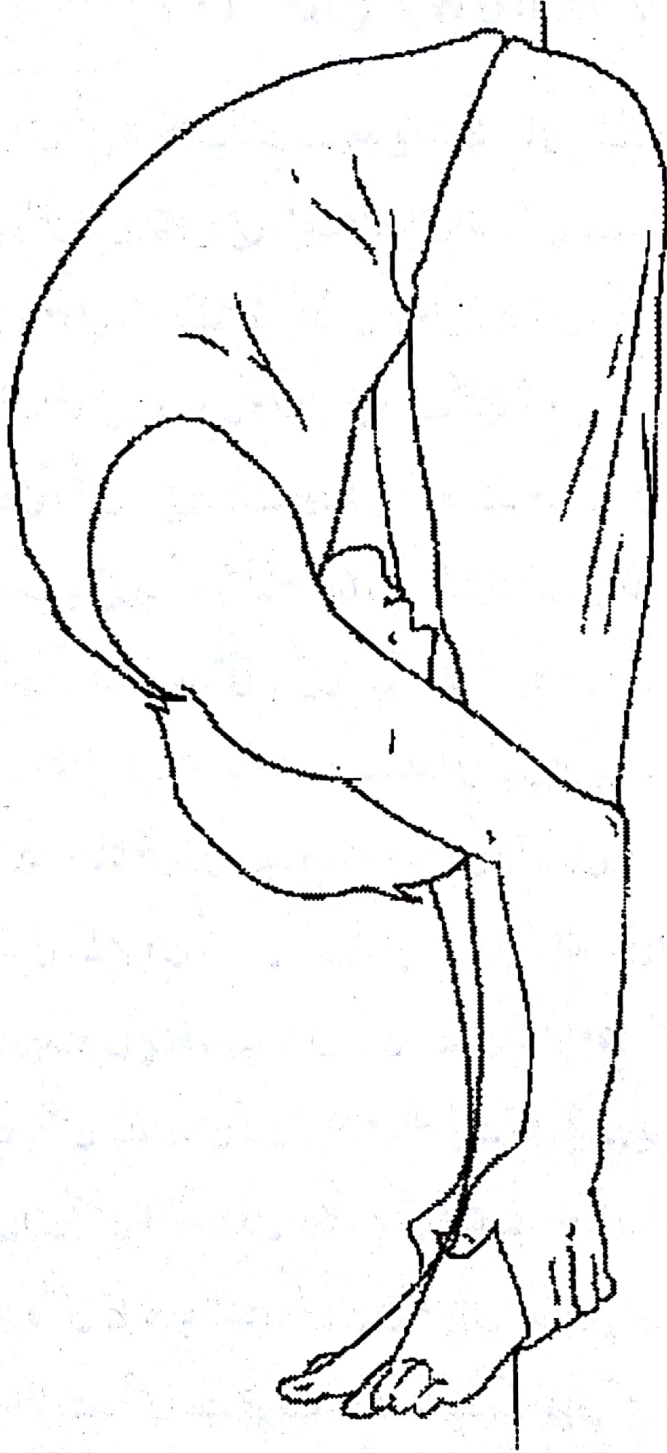
سے کمر کے ہر حصے کی ورزش ہوتی ہیں۔ ریڑھ کی پوری ہڈی لچکدار اور ہموار ہوتی ہے۔نروس سسٹم (عصبی نظام) بحال ہوتا ہے یہ آسن اعادہ شباب کے لئے مشہور ہے اس لئے یہ آسن بڑھاپے میں لاحق ہونے والی تمام بیماریوں کے لئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ یہ آسن ، ذیابطیس (شوگر)، جنسی کمزوری اور موٹاپا دور کرنے کے لئے بھی مشہور ہے اور بلڈ پریشر کو بھی حیرت انگیز طور پر نارمل کرتا ہے۔

(iv) بھجنگ (کوبرا) آسن

پیٹ کے بل لیٹ جائیں۔انگلیاں آگے رکھتے ہوئے ہاتھ کندھوں کے برابر رکھیں۔ سانس لیتے ہوئے آہستہ آہستہ ہاتھوں اور بازوؤں پر زور دیتے ہوئے انہیں سیدھا کرنے کی کوشش کریں اور ساتھ ساتھ سر اور دھڑ کو بھی اوپر اٹھائیں آسمان کی طرف دیکھیں۔دھڑ جتنا اوپر آرام سے اٹھ سکتا ہے اٹھائیں تصویر صفحہ نمبر 163 پر دیکھیں۔ آٹھ دس سیکنڈ تک سانس روکیں۔سانس چھوڑتے ہوئے آہستہ آہستہ سر نیچے لاکر ماتھا زمین پر ٹکا دیں۔ یہ ہوا ایک راونڈ۔اس طرح دو سے چار راونڈز تک مشق کریں، راونڈز کے درمیان کچھ دیر بدن ڈھیلا چھوڑ کر آرام کریں اس آسن کے کرنے سے پیٹ کے مسلز سخت اور مضبوط ہوتے ہیں جس سے جگر اور دوسرے اعضائے ہاضمہ کو تقویت پہنچتی ہے قبض، بدہضمی، ریح وغیرہ رفع ہوتے ہیں ریڑھ کی ہڈی میں لچک آتی ہے کمر کا درد بھی ختم ہوتا ہے بقول ماہرین یوگا کے کہ ریڑھ کی ہڈی اور دیگر اعضا میں لچک ہی جوانی کا دوسرا نام ہے۔اس لچک کا مفقود ہونا بڑھاپا کہلاتا ہے یہ آسن بڑھاپے کو موخر کرنے اور اعادہ شباب کے لئے مشہور ہے نیز جریان کا مرض جو جوان نسل میں عام ہو رہا ہے اس کا مئوثر علاج بھی ہے۔جس کی بڑی وجہ بسیار خوری، مصالحات کی زیادتی اور بھنے ہوئے کھانے ہیں جن کی بنا پر قبض کی شکایت ہوتی ہے

اور یہیں سے اس کی ابتدا ہوتی ہے اس سے بچنے کیلئے پھلوں اور سبزیوں کی معتد بہ مقدار کھانوں میں شامل کی جائے اور انہیں کھانے سے پہلے کھایا جائے تا کہ بسیار خوری نہ ہو۔اس آسن کے دوران چہرے اور گردن کے مسلز میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔جس کی بنا پر خون کا دوران ان میں تیز ہوتا ہے انجام کار نہ صرف گردن اور چہرے کی جھریاں غائب ہوتی ہیں بلکہ ٹھوڑی کا لٹکا ہوا گوشت (double chin) بھی تحلیل ہو جاتا ہے۔مزید برآں یہ آسن نوجوانی کی بے اعتدالیوں کے باعث تمام کمزوریوں کا شافی علاج ہے۔

مشق نمبر 4 بھجنگ آسن

مشق نمبر 5 کمان (bow) آسن

(v) کمان (bow) آسن

اس کو نمبر 4 بھجنگ آسن کے بعد کیا جائے چٹائی پر الٹے لیٹ جائیں۔ٹھوڑی چٹائی پر ٹکا کر جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ایک منٹ اسی انداز میں لیٹے رہیں۔پھر ٹخنوں کو زمین سے اوپر اٹھائیں دونوں بازو پیچھے موڑ کر دونوں ہاتھوں سے ٹخنوں کو پکڑ لیں۔اب آہستہ آہستہ سینہ اوپر کی طرف اٹھائیں اور ٹخنوں کو گردن کی طرف کھینچنا شروع کریں۔آنکھیں کھول کر اوپر کی طرف تکنے کی کوشش کریں۔جب سینہ مزید نہ اٹھ سکے اور ٹخنے بھی اس سے زیادہ نہ کھچ سکیں تو یہیں پر رک جائیں۔تصویر صفحہ نمبر 164 پر دیکھیں۔اب اسی حالت میں گنتی شروع کر دیں ایک، دو، تین حتی کہ بیس تک پہنچ جائیں اب آہستہ آہستہ واپس پہلی پوزیشن پر آ جائیں۔یہ ہوا ایک چکر (راؤنڈ) اب کچھ دیر ستانے کے بعد اسی طرح مزید دو چکر پورے کریں۔یاد رکھیں ہر چکر کے بعد ستانا ضروری ہے۔ورنہ مطلوبہ نتائج برآمد نہیں ہونگے۔اس آسن کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی کے مہروں، گردن کے پٹھوں۔پیٹ کے اندورنی اعضا، سینہ کے عضلات، کولہوں اور پنڈلیوں پر ہوتا ہے۔اس آسن سے ان تمام اعضاء میں تناؤ کی سی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔جس سے دوران خون تیز اور عہد طفولیت جیسی لچک پیدا ہونی شروع ہو جاتی ہے۔علاوہ ازیں اس آسن کا اثر گردوں اور جگر پر بھی ہوتا ہے۔اور نتیجتاً گندے مادوں کا اخراج اور قوت ہاضمہ کا فعل تیز ہو جاتا ہے۔گردن کی جھریاں اور آس پاس کا لٹکا ہوا گوشت تحلیل ہونا شروع ہو جاتا ہے۔جس سے چہرے سے بڑھاپے کے نمایاں آثار زائل ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور انجام کار اس آسن کا عامل بڑھاپے کو موخر کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔

مشق نمبر 6 بیٹھ کر آگے جھکاؤ

(vi) بیٹھ کر آگے جھکاؤ

بیٹھ کر دونوں بازو سر کے اوپر سیدھے لے جائیں۔اس کے ساتھ ساتھ ریڑھ کی ہڈی کو بھی سیدھا اوپر کی طرف کھینچیں اور ایک لمبا سانس لیں۔سانس نکالتے ہوئے آگے جھکیں۔ٹانگیں سیدھی رکھتے ہوئے، گھٹنوں کو خم دئے بغیر آگے جھکتے چلے جائیں۔حتیٰ کہ کمر میں درد کی ایک ہلکی سی ٹیس اُٹھے۔بس یہیں رک جائیں۔مزید آگے نہ جھکیں اور اسی کو مکمل آسن تسلیم کریں۔اس پوزیشن میں ایک منٹ یا اس سے زیادہ جب تک آسانی سے بیٹھا جا سکے۔بیٹھے رہیں۔یہ مکمل ہوا ایک راونڈ۔اس طرح ایک منٹ کے آرام کے وقفے کے بعد ایک راؤنڈ اور پورا کریں۔یہ آسن بلا زور لگائے روزانہ کریں۔

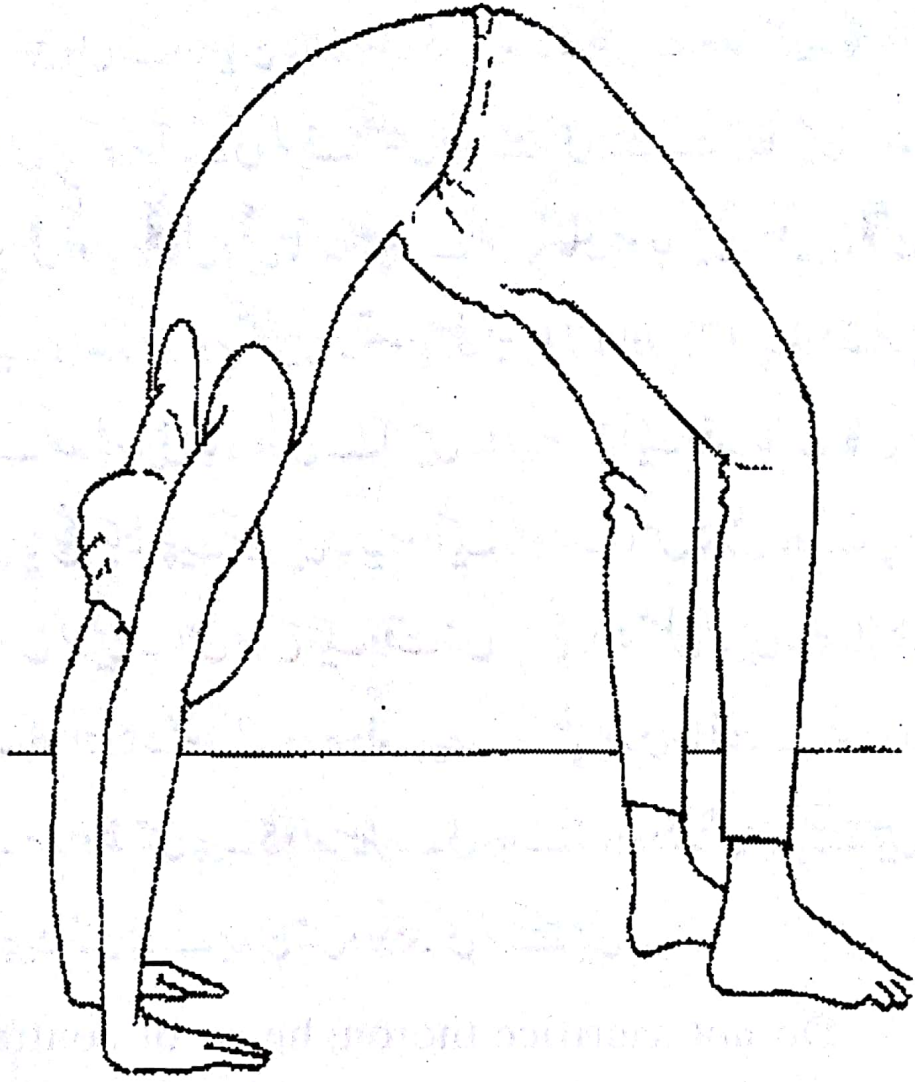
آہستہ آہستہ آپ کے جسم میں لچک پیدا ہو جائیگی۔آپ باآسانی اپنے دونوں ہاتھوں سے اپنے پاؤں کے دونوں انگوٹھے پکڑ سکیں گے۔آپ اسی طرح مشق جاری رکھیں۔اور انجام کار آپ کی کمر میں اتنی لچک پیدا ہو جائیگی کہ آپ آرام سے اپنی پیشانی گھٹنوں پر ٹکا دینگے۔تصویر صفحہ نمبر 166 پر دیکھیں۔

آسن کرتے وقت جسم کے جن حصوں میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ان میں لچک بھی پیدا ہوتی ہے اور دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔اس آسن کا خاص اثر ریڑھ کی ہڈی

پر ہوتا ہے۔اس سے ریڑھ کی ہڈی کے مہروں میں لچک پیدا ہوتی ہے۔اس میں لچک جوانی کا دوسرا نام ہے اس آسن کا اثر پیٹ کے عضلات اور بازوؤں پر بھی ہوتا ہے اور کولہوں کے ارد گرد کا بدنما گوشت اس آسن کی لگا تار مشق سے تحلیل ہو جا تا ہے۔اس آسن کا خاص اثر جنسی غدود پر بھی ہوتا ہے یہ عرق النساء (sciatica) کا شافی علاج ہے اس مرض میں عموما بائیں ٹانگ میں سخت درد ہوتا ہے اور انسان چلنے پھرنے سے معذور ہو جا تا ہے اس مرض میں عام ادویات (pain killers) بھی کام نہیں کرتیں۔اس آسن کا عامل اس مرض سے صرف چھٹکارا ہی حاصل نہیں کرتا بلکہ آئندہ کے لئے محفوظ بھی ہو جا تا ہے

(vii) چکر آسن

فرش پر سیدھے کمر کے بل لیٹ جائیں اپنے گھٹنوں کو موڑ کر اپنے پاؤں کولھوں (hips) کے پاس کھینچ لیں۔ اپنے بازو اٹھا کر پیچھے کی طرف موڑ لیں اور ہتھیلیاں فرش پر اس طرح رکھیں۔ کہ انگلیاں آپکے پیروں کی سمت ہوں۔ سانس اندر لیں۔ ہاتھوں پر دباؤ ڈالتے ہوئے اپنے کولھے اوپر اٹھائیں اور اپنے سر کے اوپر والے حصے کو فرش پر لے آئیں۔ تھوڑی دیر آرام کریں۔ سانس اندر کھینچیں اور اپنے بازو سیدھے کرتے ہوئے سر کو فرش سے اوپر اٹھائیں۔ اپنے کولہے اوپر کی جانب بلند کریں اور معمول کے مطابق سانس لیتے رہیں۔ تصویر صفحہ نمبر 171 پر دیکھیں۔ مشق کے ساتھ آپ اپنے ہاتھ اور پیر فرش پر سرکاتے ہوئے باہم جوڑ سکینگے۔ ویسے تو یہ آسن نمبر 5 کمان کے ساتھ ملتا ہے مگر اس کے فوائد کمان آسن سے بہت زیادہ ہیں۔ یہ آسن نہ صرف ریڑھ کی ہڈی کو نرم اور لچکدار رکھتا ہے بلکہ اس کا اثر جسم کے اوپر کے حصوں پر بھی خاطر خواہ ہوتا ہے۔ اس آسن سے خون کی ایک تیز رو جسم کے اہم حصوں مثلاً آنکھ، دانت، گردن اور دماغ کی طرف جا کر انہیں پر رونق اور شاداب بنا دیتی ہے۔ پچاس سال کی عمر کے بعد جسم کے بالائی حصے عموماً مرجھانے لگتے ہیں کیونکہ اس عمر میں دل پہلے جیسا تندرست اور توانا نہیں رہتا اور جوانی کے دور کی طرح خون کو پوری طاقت

سے بالائی حصوں میں پھینکنے کی صلاحیت کھو بیٹھتا ہے اور اس طرح جسم کے اوپر کے اعضا کو مناسب مقدار میں خون نہ ملنے سے ان کی کارکردگی میں فرق پڑتا ہے۔ بینائی کمزور ہونے لگتی ہے۔ کان اونچا سننا اور دانت ہلنا شروع کر دیتے ہیں۔ قوت یادداشت جواب دینے لگتی ہے۔ آدمی مختلف بیماریوں کے ساتھ بڑھاپے کی طرف سرعت کے ساتھ بڑھنے لگتا ہے۔ اس آسن کی بدولت بڑھاپے کو ایک طرح کی بریک لگ جاتی ہے۔ بڑھاپا آتا تو ضرور ہے مگر ٹھہر ٹھہر کر، رک رک کر آہستہ آہستہ۔ پھر یہ بڑھاپا زیادہ تکلیف دہ نہیں ہوتا کیونکہ جسم کے تمام حصے اپنی ضرورت کے مطابق کسی حد تک خون کی مقدار حاصل کرتے ہیں۔ نیز یہ آسن لیکوریا اور رحم کے دیگر امراض کیلئے خاص طور پر تجویز کیا جاتا ہے۔ اس آسن کو خصوصی ایام اور دوران حمل نہ کیا جائے۔

مشق نمبر 7 چکر آسن

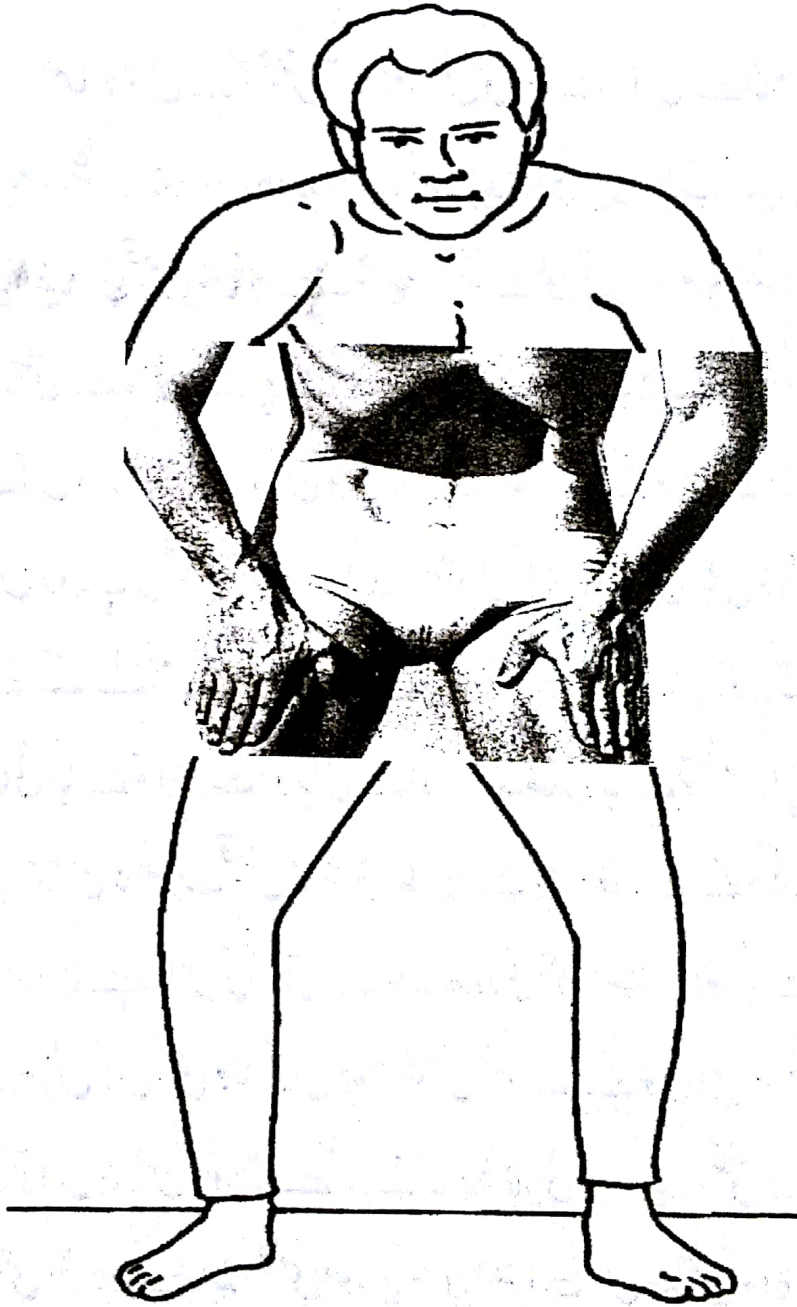
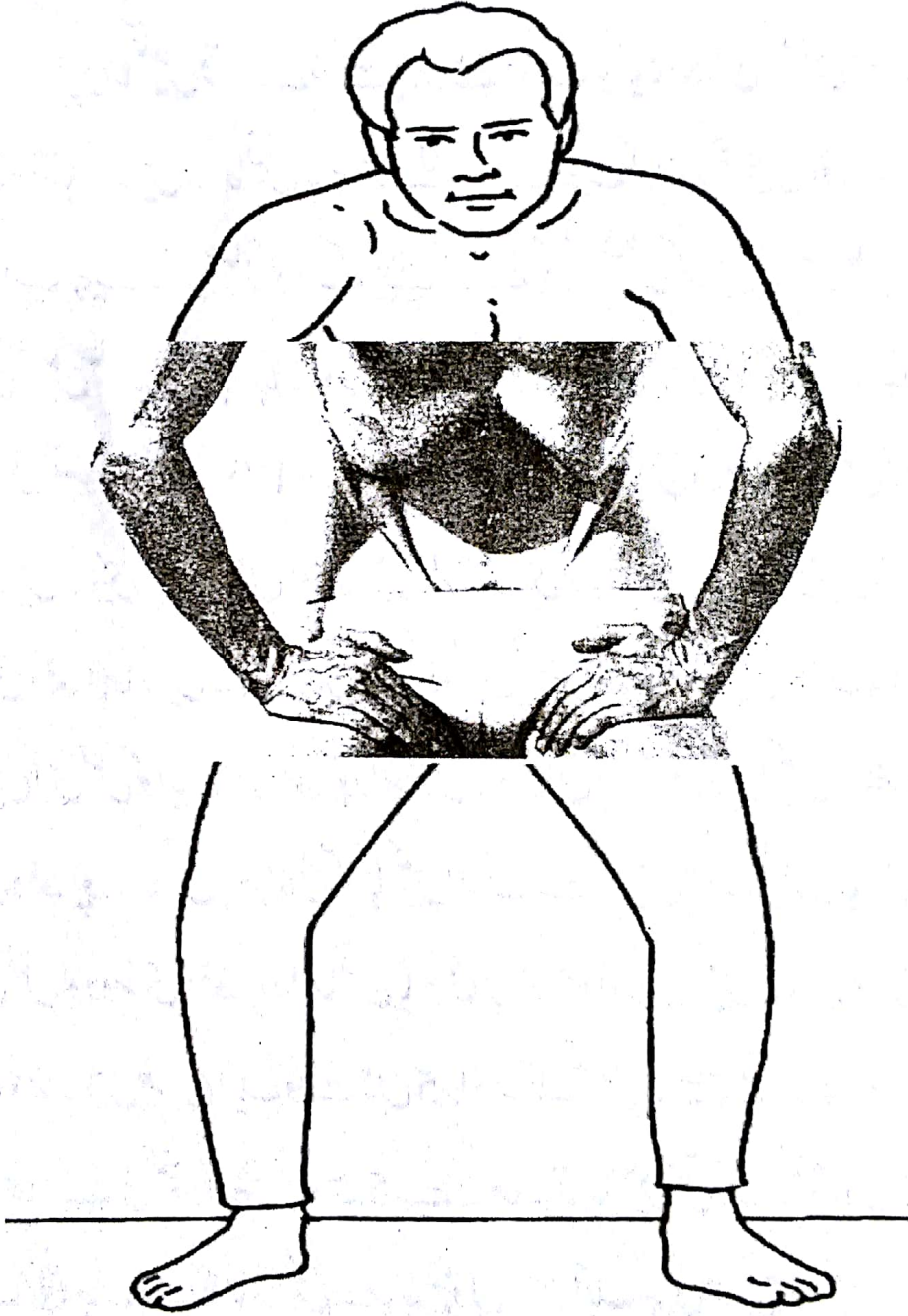
(viii) یدیانہ (yuddiana) بندھن

پیروں کے درمیان کچھ فاصلہ رکھ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ پھر دونوں ہاتھ رانوں پر رکھ کر آگے کی طرف جھکیں اور گھٹنے بھی ہلکے سے جھکائیں۔ منہ کے ذریعے پوری ہوا باہر نکال دیں تاکہ پھیپھڑے تقریباً خالی ہو جائیں۔ اس پوزیشن میں آپ پیٹ کو اندر اور اوپر کھینچیں۔ تصویر صفحہ نمبر 174 اور 175 پر ملاحظہ کریں۔ 5 سیکنڈ کے بعد پھر اپنی جگہ واپس لے آئیں۔ اس طرح ایک دفعہ سانس نکال کر دو دفعہ پانچ پانچ سیکنڈ پیٹ سکیڑیں۔ یہ ہوا ایک راؤنڈ۔ سانس نارمل ہونے پر دوسرا راؤنڈ شروع کریں۔ اس طرح ایک وقت میں پانچ راونڈ مکمل کریں۔ ہر راؤنڈ کے بعد سیدھا کھڑا ہونا نہ بھولئے اور ہر دفعہ پیٹ کے مسلز پوری طاقت سے ممکنہ حد تک سکیڑیں۔ ہر راؤنڈ میں پیٹ 5 دفعہ سکیڑنے کی بجائے زیادہ دفعہ بھی سکیڑ سکتے ہیں اس بندھن کو پیٹ خالی ہونے پر دن میں دو دفعہ بھی کر سکتے ہیں۔

Do not sacrifice thoroughness of contraction over speed as nothing is gained by increasing the number of contraction in each breath.

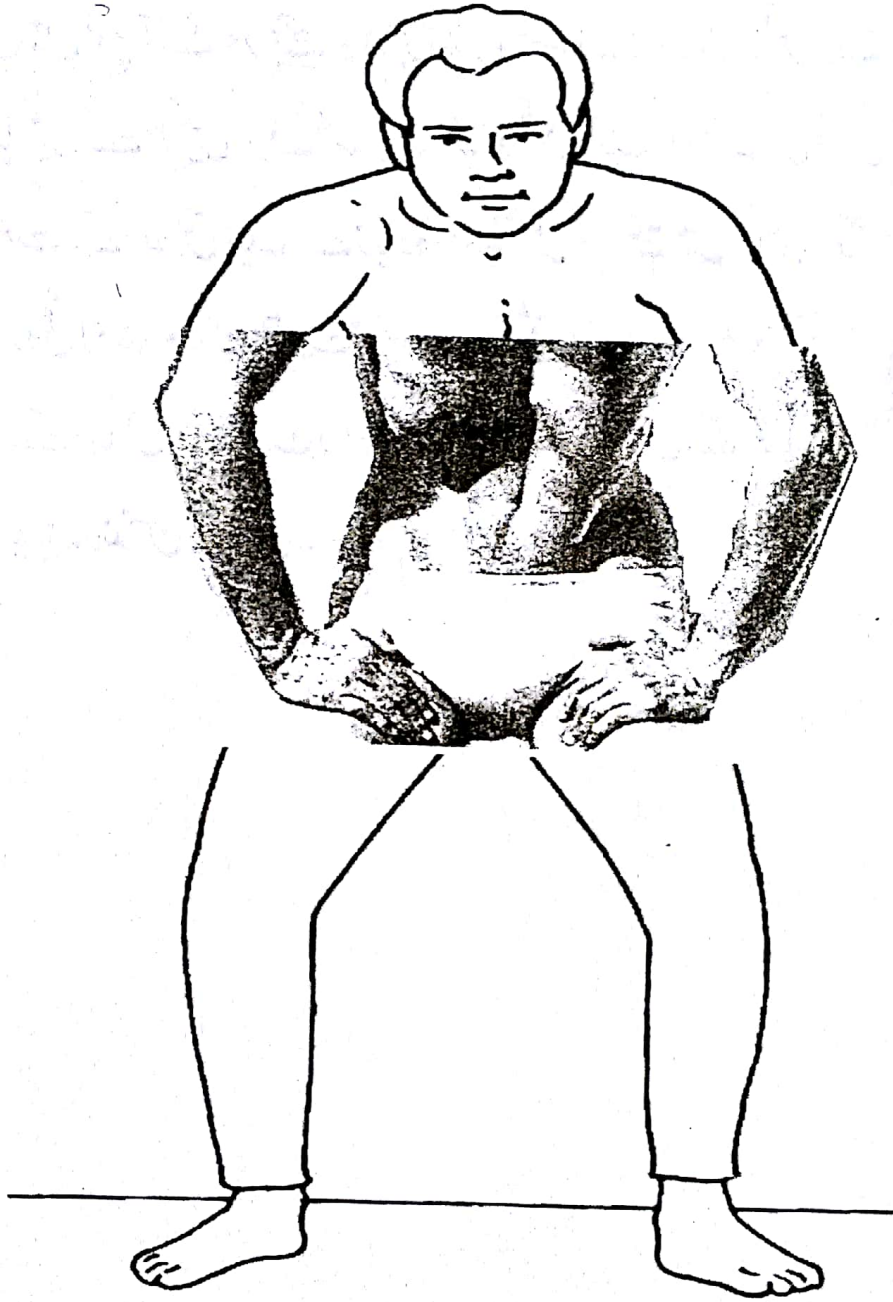
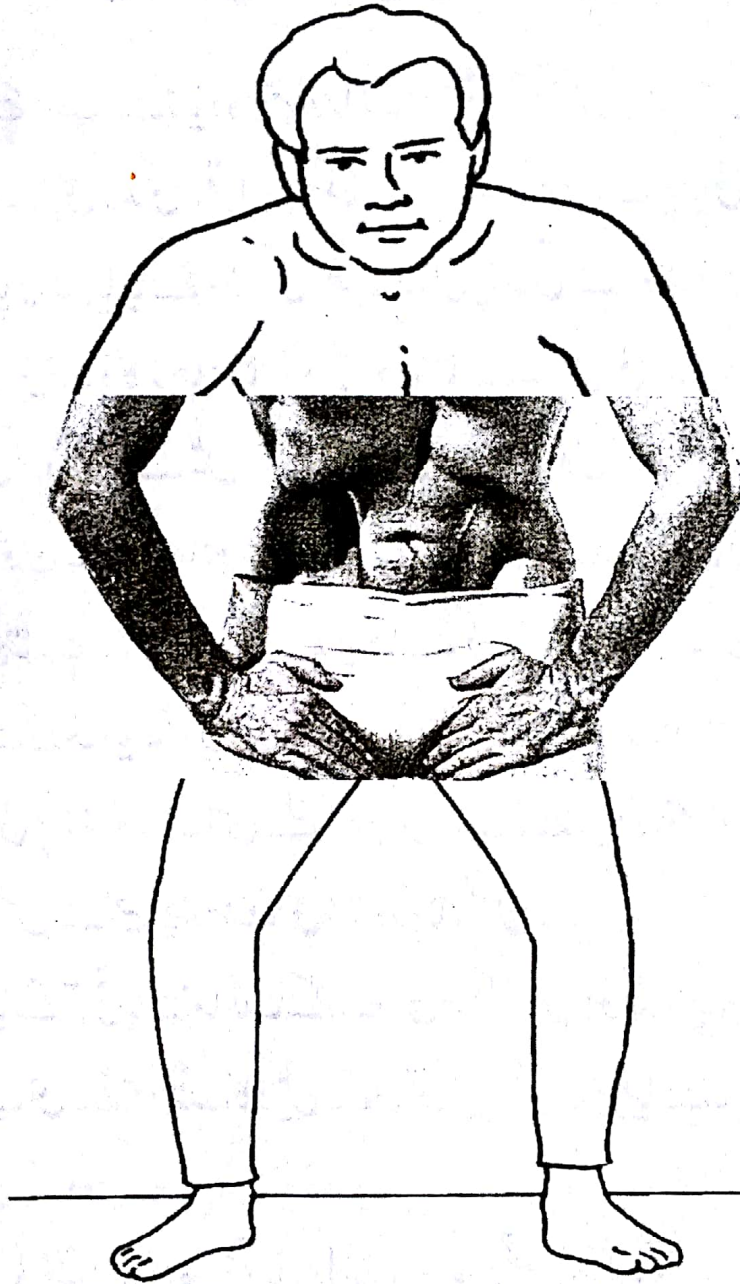
اردو ترجمہ: ایک راؤنڈ میں زیادہ دفعہ کرنے کی خاطر پیٹ پوری طرح سکیڑنے کی قربانی نہ دیں یعنی بے شک آپ مسلز سکیڑنے کی گنتی نہ بڑھائیں لیکن مسلز کو پوری

طرح سکیٹریں ضرور کیونکہ محض گنتی بڑھانے سے کچھ مثبت حاصل نہیں ہوگا۔

حکما کا قول ہے کہ قبض تمام امراض کی جڑ ہے۔اس سے تمام بیماریاں بشمول انجائنا، کینسر، شوگر، جوڑوں کا درد، دمہ وغیرہ پیدا ہوتی ہیں۔اب آپ بواسیر کو ہی لے لیں تو یہ عطیہ بھی قبض ہی کا ہے۔جن بدقسمت خواتین اور مرد حضرات کو بواسیر کی شکایت رہتی ہے۔ان سے پوچھئے کہ ان پر کیا گزرتی ہے جب ڈھیروں خون ان کے جسم سے آن واحد میں بہہ کر ان کو نڈھال اور زندہ درگور کر دیتا ہے ہمارے ملک میں کروڑوں روپے کی قبض کشا ادویات استعمال کی جاتی ہیں لیکن وہ قبض کو جڑ سے اکھاڑنے کے لئے نہیں ہوتی کیونکہ ان کے اثرات دیرپا نہیں ہوتے۔اس لئے کہ دوائی کھائی جائے تو اجابت ہو جاتی ہے اور اگر نہ کھائی جائے تو قبض اپنی جگہ قائم رہتی ہے۔یہ بندھن نہ صرف قبض کا شافی علاج ہے بلکہ معدے کے دیگر امراض کا بھی قلع قمع کر دیتا ہے۔اس کی مشق سے لبلبہ غدود کی بھی اصلاح ہوتی ہے۔اس کا عامل شوگر کے مرض میں کبھی مبتلا نہیں ہوتا شومئ قسمت سے کوئی اس مرض میں اگر مبتلا ہو جائے تو اس بندھن کو تواتر سے کرنے سے شفایابی کی امید ہو سکتی ہے۔اس کا جنسی غدود پر بھی اثر ہوتا ہے لہٰذا جنسی طور پر کمزور حضرات اس بندھن کو لگاتار کرنے سے صحت مندی کی طرف لوٹ کر نارمل ہو سکتے ہیں۔

مشق نمبر 8 یدیانہ بندھن I

مشق نمبر 8 یدیانہ بندھن II

نولی (Nauli) بندھن (ix)

اپنی ٹانگیں قدرے فاصلے پر رکھتے ہوئے یدیانا بندھن (مشق نمبر viii) کی حالت اختیار کریں۔ سانس باہر نکالتے ہوئے پیٹ کو اندر کھینچیں اور سانس روک لیں۔ اب پیٹ کے مسلز کو آگے پیچھے کرنے کی کوشش کریں۔ اس طرح پیٹ کا درمیانی مسل علحدہ ہو جائیگا۔ اور یہ ایک عمودی ابھار کی شکل اختیار کر لے گا۔ عمودی ابھار کیلئے تصویر صفحہ نمبر 178 اور 179 پر دیکھیں۔ اب اس درمیانے مسل کو بھی ڈھیلا چھوڑ دیں۔ یہی عمل بائیں اور دائیں طرف بھی دہرائیں۔ اب تینوں مسلز کو الگ الگ کئی دفعہ ابھاریں۔ پھر تینوں مسلز دائیں طرف سے بائیں طرف باری باری ابھاریں اسی عمل کو ایک اور دفعہ پورا سانس باہر نکال کر 5 دفعہ دہرائیں۔ پھر اسی طرح دوسری دفعہ پورا سانس باہر نکال کر بائیں طرف سے دائیں طرف باری باری ابھاریں پھر اسی عمل کو دوسری دفعہ پورا سانس باہر نکال کر 5 دفعہ دہرائیں۔ اس طرح مکمل ہوا ایک راؤنڈ۔ اس طرح ایک وقت میں 5 راؤنڈ تک مکمل کر سکتے ہیں۔ پھر ہر راؤنڈ میں مسلز ابھارنے کی گنتی آہستہ آہستہ 5 سے بڑھاتے جائیں حتیٰ کہ یہ گنتی دس یا اس سے اوپر تک پہنچ جائے۔ لگاتار مشق سے یہ تینوں مسلز ایک لہر کی طرح دائیں سے بائیں جانب باری باری اٹھتے و بیٹھتے ہیں۔ پھر اسی طرح بائیں سے دائیں جانب مسلز کو

ابھاریں اور بٹھائیں۔ کچھ پریکٹس کے بعد مسلز کو دائیں سے بائیں لگاتار پانچ دفعہ لہر کی شکل میں اوپر آگے اور پیچھے چلائیں پھر بلا ستائے اور بلا سانس لئے پانچ دفعہ لگاتار بائیں سے دائیں طرف گھمائیں۔ یہ ہوا مکمل ایک راؤنڈ۔ اس طرح آپ اپنی استطاعت کے مطابق ایک سے زیادہ راؤنڈ مکمل کر سکتے ہیں۔ اس بندھن سے شکم کے اندرونی اعضا کو بہت تقویت ملتی ہے۔ یہ مشق آنتوں اور جگر کو مضبوط کرتی ہے۔ پیریڈز کے مسائل سے نجات دلاتی ہے۔ علاوہ ازیں اس کے اثرات اور فوائد وہی ہیں جو یدیانہ بندھن کے ہیں۔

مشق نمبر 9 نولی بندھن بایاں ابھار

مشق نمبر 9 نولی بندھن وسطی ابھار

سگریٹ نوشی۔ خودکشی کی طرف پہلا قدم

آدمی کے لئے سب سے زیادہ اہم خوراک ہوا یعنی آکسیجن ہے۔ اس کے بغیر آدمی صرف چند منٹ اپنی زندگی برقرار رکھ سکتا ہے۔ دوسرے درجے پر پانی آتا ہے۔ اگر دس بارہ دن پانی نہ پیا جائے تو زندگی خطرے میں پڑ جاتی ہے کیونکہ ڈی ہائیڈریشن کی وجہ سے خون کثیف و گاڑھا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس کی بنا پر خون کو باریک شریانوں میں گردش کرنے میں دقّت پیش آتی ہے۔ نیز دل جو کہ ایک پمپ کی طرح کام کرتا ہے خون کے گاڑھا ہونے سے اس پر دباؤ بڑھتا ہے اور اس کی فیل ہونے کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔ تیسرے درجے پر کھانے کی اشیا آتی ہیں۔ ان کی اتنی زیادہ اہمیت نہیں ہے کیونکہ ایک آدمی ان کے بغیر پاکستان میں 39 دن اور امریکہ میں 102 دن صرف پانی پر زندہ رہا۔ اس لئے آدمی کی سب سے زیادہ اہم خوراک ہوا یعنی آکسیجن ہے جس کے بغیر چند منٹ بھی زندہ رہنا ناممکن ہے۔

دنیا کے ترقی یافتہ ممالک کے ریسرچ مراکز میں سموکنگ پر بہت تحقیق کی گئی ہے تقریباً سب ہی نے سموکنگ کا ذیل کے ساتھ گہرا تعلق ظاہر کیا ہے۔

i) دل کے دورے۔

ii) دل کی مختلف تکالیف بشمول دل پر ورم اور ناقص کارکردگی۔

iii) پھیپھڑوں کا کینسر۔

iv) معدے کا کینسر۔

v) خاوندوں کے سموکنگ کے دھوئیں کی وجہ سے بچے کی پیدائش کے وقت مختلف پیچیدگیاں اور نقائص۔

vi) سگریٹ نہ پینے والی بیویوں کی صحت پر مضر اثرات۔

(vii) یادداشت کی کمزوری۔

نیز سگریٹ کے دھوئیں میں کاربن مونو اوکسائڈ کی زیادتی خون میں بڑی حد تک آکسیجن کی کمی کا موجب بنتی ہے۔ کیونکہ کاربن مونو اوکسائڈ کی خون کے ساتھ ملنے کی کشش (affinity) آکسیجن سے 210 گنا زیادہ ہوتی ہے۔ نیز جب ہم سگریٹ کا کش لگاتے ہیں تو آکسیجن سگریٹ کے سرے (tip) پر جل جاتی ہے۔ اور ہمارے پھیپھڑوں میں دھواں جاتا ہے۔ جس کی بنا پر سگریٹ پینے والوں کے پھیپھڑے دھوئیں سے عموماً کالے رہتے ہیں۔ اس کی شدت کا اندازہ آپ اس سے لگالیں کہ ہم اگر روزانہ ایک کمرے میں رات کو تین چار گھنٹے مٹی کے تیل کا لیمپ جلائیں تو ایک ماہ میں اس کی چھت پر ایک گول کالا نشان پڑ جاتا ہے حالانکہ لیمپ اور چھت کے درمیان نہ صرف فاصلہ زیادہ ہے بلکہ ہوا بھی بیچ میں حائل رہتی ہے۔ دوسرا خطرناک زہریلا عنصر جو سگریٹ میں موجود ہوتا ہے۔ وہ نکوٹین ہے۔ جو دماغ کی شریانوں کو تنگ کر کے (clotting) خون کی گردش میں رکاوٹ بنتی ہے۔ جس کی بنا پر اچانک اور فوری طور پر موت کا خطرہ لاحق رہتا ہے نیز اس کا ایک قطرہ کتّے کی ہلاکت کے لیے کافی ہے سگریٹ نوشی سے ہلاکت خیزی کا اندازہ کرنے کیلئے امریکہ

میں بڑے پیمانے پر ایک سروے کیا گیا۔اس میں سموکرز کی اموات کی شرح غیر سموکرز سے 75 فیصد زیادہ نکلی۔یہ بھی کہا گیا ہے کہ اگر آپ دائمی طور پر سموکرز ہیں تو آپ اس شخص سے زیادہ نقصان اٹھارہے ہیں جو اپنے جسم پر ایک تیز دھار چاقو سے روزانہ نصف سنٹی میٹر کا شگاف لگا رہا ہے۔نیز اس سروے میں ہر سموکر سگریٹ کے دھوئیں کا الرجک بھی نہیں نکلا (الرجک کا مطلب ہے سگریٹ پینے کے چند منٹوں میں نبض کی رفتار میں غیر معمولی اضافہ ہونا)۔صرف نصف سے زیادہ ایسے سموکرز تھے جن کی نبض کی رفتار چھ منٹ میں 130 بیٹس پر منٹ تک پہنچ جاتی تھی۔سگریٹ نوشی تو ہے ہی نقصاندہ لیکن جن کی نبض تیز ہوتی ہے ان کے لئے تو خودکشی کرنے کے مترادف ہے۔

تمباکونوشی کے اثرات بعض اوقات اتنے گہرے ہوتے ہیں یا پھر لوگ اس سے اتنے زیادہ حساس ہوتے ہیں کہ عقل حیران ہو جاتی ہے۔اس ضمن میں مندرجہ ذیل کیسز پر نگاہ ڈالیں۔

(i) ایک نوسالہ لڑکے نے تمباکو کا پائپ بغیر سلگائے منہ میں رکھا۔9 منٹ میں اس کی نبض کی رفتار 104 ہوگئی۔اس کے گھر والوں کو پہلی دفعہ علم ہوا کہ ان کا لڑکا تمباکو سے الرجک ہے۔

(ii) ایک اور صاحب کو دائمی سر درد، ذہنی پریشانی اور اعصابی دباؤ رہتا تھا۔انہیں سموکنگ بند کر کے نبض کے ذریعے خوراک کا تجزیہ کرنے کے واسطے کہا گیا۔تجزیہ کے لئے باب نمبر 39 جدید ترین امریکی دریافت پڑھئے وہ

صاحب گائے کے گوشت اور دودھ کے بھی الرجک نکلے۔ ان تینوں الرجنز کو چھوڑنے کے بعد ایک ہفتہ میں ان کی تمام تکالیف ختم ہوگئیں۔ ان کی جنرل ہیلتھ بھی قابل رشک ہوگئی۔ اور انہوں نے دوبارہ فعال اور کارآمد زندگی گذارنی شروع کردی۔ ان کی نبض کی رفتار 68 سے 78 تک رہنے لگی جو کہ ایک نارمل رینج تھی۔ تاہم وہ اپنی نبض کا جائزہ لینے کے لئے کبھی کبھی ایک سگریٹ پی لیا کرتے تھے اور ہر دفعہ ان کی نبض نارمل رینج 78/68 سے 100/90 تک پہنچ جاتی تھی اور اس بدپرہیزی کا اثر بارہ چودہ گھنٹے میں زائل ہوجاتا تھا۔ تاہم کبھی کبھی ان کے کش لگانے کا عمل جاری رہا کیونکہ اب انہیں بیماری کی وجہ اور اس کے علاج کا علم تھا۔

(iii) ایک اٹھائیس سالہ خاتون کا بھی کیس زیر غور آیا۔ وہ خاتون نقاہت، اعصابی کمزوری، تکلیف دہ خصوصی ایام اور دیرینہ قبض کی شکار تھیں۔ نبض اور خوراک کے تجزیہ کے دوران ان کی نبض کی رفتار 60 سے 104 فی منٹ رہی سموکنگ اور دیگر الرجنز چھوڑنے سے وہ اب 66 سے 72 رہنے لگی۔ چھ ہفتے کے اندر اندر ان کی دنیا بدل گئی۔ اب وہ ہمہ وقت ہشاش بشاش رہنے لگیں۔ نہ کسی قسم کا درد رہا، نہ خوف اور نہ ہی صبح کا بلغم، عرصہ دراز کے بعد خصوصی ایام بلا کسی تکلیف کے گزرے۔ نزلہ، کھانسی وغیرہ ماضی کی یاد بن کر رہ گئے۔ ان کا قد 5 فٹ ساڑھے چھ انچ تھا۔ ان کا وزن عمر اور قد کے حساب سے کم تھا۔ چند ہفتوں میں نو پونڈ کے اضافے سے ان کا وزن بھی

نارمل ہوگیا۔

(iv) ایک چونکا دینے والی بات جو مشاہدے میں آئی وہ یہ تھی کہ غیر سموکرز (non smokers) بھی سگریٹ کے دھوئیں کے الرجک ہو سکتے ہیں۔ ہوا یوں کہ ایک 11 سالہ بچی جو کبھی سگریٹ نوشی کے نزدیک بھی نہیں گئی تھی اور جس کو کبھی کبھی مرگی کے ہلکے دورے پڑتے تھے۔ بطور تجربے کے کہ اس پر دھوئیں کے کیا اثرات مرتب ہو سکتے ہیں کو ایک رومال جس میں سگریٹ کا دھواں پھونکا گیا تھا۔ میں منہ ڈال کر سانس لینے کے واسطے کہا گیا۔ وہ یہ دیکھ کر حیرت زدہ ہو گئے۔ کہ بچی کو چند منٹوں میں مرگی کا دورہ پڑ گیا۔ اسی طرح کا ایک واقعہ اور پیش آیا ایک نون سموکر بچی عمر 16 سال ٹرین میں سفر کر رہی تھی۔ بچی کو مرگی کے دورے پڑتے تھے۔ ٹرین میں ایک ساتھی نے سگریٹ پینا شروع کیا۔ چند ہی منٹ میں بچی کو مرگی کا دورہ پڑ گیا ایک اور صاحب جو نون سموکر تھے۔ کے اپارٹمنٹ میں دو صاحب آ کر رہے رات میں وہ دونوں وقفے وقفے سے سگریٹ پیتے رہے صاحبِ فلیٹ کو بلڈ پریشر کے علاوہ دو تکالیف اور تھی۔ الرجنز چھوڑنے کی بنا پر وہ تینوں تکالیف سے بچے ہوئے تھے۔ صبح اٹھ کر انہیں احساس ہوا کہ ان کا بلڈ پریشر شوٹ کر گیا ہے تو پہلی دفعہ انہیں احساس ہوا کہ وہ سگریٹ کے دھوئیں کے بھی الرجک ہیں اور اس سے صرف بلڈ پریشر میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس طرح یہ ثابت ہوا کہ غیر سموکرز بھی سگریٹ کے دھوئیں کے الرجک ہو سکتے ہیں۔

اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ سموکنگ آہستہ آہستہ چھوڑی جائے یا اسے ایک دم ترک کی جائے۔امریکن کینسر سوسائٹی کے ایک شمارے میں ایک مضمون ''سگریٹ نوشی اور صحت'' شائع ہوا ہے۔جس میں مسٹر شفمین اورڈاکٹر جیک جن کا تعلق کیلیفورنیا یونیورسٹی سے ہے نے سموکرز کے دو گروپس بنائے۔ پہلے گروپ نے سموکنگ میں کمی آہستہ آہستہ کی اور دوسرے گروپ نے سموکنگ ایکدم ترک کر دی۔ بقول پہلے گروپ کے کہ آہستہ آہستہ کم کرنا طلب کی اذیت کو طول دینے کے مترادف ہے۔ ہر روز شام کے 7 بجے کے لگ بھگ ان سب کو سگریٹ کی طلب بہت زیادہ تنگ کرتی تھی جس کا مقابلہ کرنا ان کے لئے مشکل تھا۔اور 90 فیصد نے 10 دن کے اندر اندر سموکنگ دوبارہ شروع کردی تھی صرف 10 فیصد سموکنگ چھوڑنے میں کامیاب ہوئے۔دوسرا گروپ جس نے سموکنگ یکدم ترک کی تھی،اس میں 95 فیصد سموکنگ چھوڑنے میں کامیاب ہوئے۔سو جب کبھی کوئی منفی عادت ترک کرنی ہو تو اسے یکدم چھوڑ دیں۔ تین چار دن اس کی طلب تنگ کرے گی۔ ہفتہ دس دن کے بعد اس منفی عادت کا خیال بھی نہیں آئیگا۔

چائے نوشی کی زیادتیاں اور تباہ کاریاں

چائے کا استعمال اتنا بڑھ چکا ہے کہ شاید ہی کوئی گھرانہ ایسا ہو جہاں چائے استعمال نہ ہوتی ہو اور مہمانوں کو پیش نہ کی جاتی ہو۔ اس کے استعمال کی بڑی وجہ یہ ہے کہ یہ چند گھنٹوں کیلئے آدمی کو فعال اور چاق و چوبند رکھنے میں کامیاب ہوتی ہے۔ اس سے بھوک بھی وقتی طور پر ٹل جاتی ہے۔ دو تین گھنٹے کے بعد اس کی ضرورت پھر محسوس ہوتی ہے اور اس طرح اس کی طلب میں اضافہ ہوتا رہتا ہے اور پھر آدمی جس طرح سنکھیا، افیون، بھنگ وغیرہ کا عادی ہو جاتا ہے اسی طرح چائے کا بھی ہو جاتا ہے۔ یہ کتنی عجیب بات ہے کہ ہم بھنگ، افیون وغیرہ کا نشہ معیوب سمجھتے ہیں لیکن چائے جس کا شمار نشے والی چیزوں میں ہوتا ہے خود بھی پیتے ہیں اور اوروں کو بھی فخریہ پیش کرتے ہیں۔ چائے میں کیفین اور یورک ایسڈ کی اچھی خاصی مقدار ہوتی ہے۔ چائے کے ایک کپ میں 50 سے 100 ملی گرام کیفین ہوتی ہے۔ کافی کی ایک پیالی میں اس سے ڈیڑھ گنا زیادہ ہوتی ہے۔ انسائکلوپیڈیا برٹانیکا میں کیفین کے متعلق لکھا ہے کہ کیفین مرکزی اعصابی نظام، خون کی نالیوں، دل اور گردوں میں حرکت و ہیجان پیدا کرتی ہے اس سے پیشاب زیادہ آتا ہے۔ یہ لوگوں میں گھبراہٹ، بدمزاجی، رعشہ (بیماری جس میں ہاتھ ازخود ہلتے رہتے ہیں) سر درد اور بے خوابی کا سبب بھی بنتی

ہے۔

چائے سے مردانہ قوت بھی متاثر ہوتی ہے آدمی سرعت انزال یعنی جلدی فارغ ہونے (premature ejaculation) کا شکار ہو جاتا ہے۔اس کے زیادہ استعمال سے جنسی نظام ڈھیلا پڑتا ہے۔ پروسٹیٹ گلینڈ بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتا۔ اکثر اوقات پیشاب پر کنٹرول نہیں رہتا۔ کپڑوں میں سے پیشاب کی بدبو آتی ہے۔ عورتیں جو چائے کا زیادہ استعمال کرتی ہیں ان کا اپنے اپنے مثانوں پر زیادہ کنٹرول نہیں رہتا اور وہ پیشاب کی بدبو کو پرفیوم وغیرہ سے چھپانے کی ناکام کوشش کرتی ہیں۔ اس سے بے خوابی کی کیفیت بھی پیدا ہوتی ہے۔اعصابی نظام کمزوری کی طرف مائل رہتا ہے۔ دل کی شریانوں کو نقصان پہنچانے والی چکنائی (LDL cholestrol) زیادہ ہو جاتی ہے۔ چھاتی کے کینسر کا بھی خطرہ بڑھ جاتا ہے۔بچوں کو اگر شروع سے چائے کا عادی بنا دیا جائے تو سوتے و جاگتے ہوئے مثانہ سے پیشاب لیک ہونا (ٹپکنا) شروع ہو جاتا ہے۔ان کی نارمل افزائش اور یادداشت پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں اور وہ بطور نشئی اٹھتے ہیں۔ چائے کو ہم بجا طور پر الکوحل یا تمباکو کی چھوٹی بہن بھی کہہ سکتے ہیں۔ کیونکہ ایک دفعہ اس کی عادت پڑ جائے تو مشکل سے جاتی ہے جن بچوں کا رات کو سوتے میں پیشاب نکل جاتا ہے۔ چائے بند کر کے اس کا بڑی حد تک ازالہ کیا جا سکتا ہے بسیار چائے نوشی کے دو دلچسپ کیسز ملاحظہ کریں :۔

(i) ایک صاحب، عمر 70 سال سے اوپر، کو پروسٹیٹ گلینڈ کی تکلیف ہوگئی۔ پیشاب کرنے سے پیشتر کچھ قطرے زائل ہو جاتے تھے۔ پروسٹیٹ پر چائے کے اثرات کا جائزہ لینے کیلئے انہوں نے اپنے اوپر ایک لمبا تجربہ کیا وہ دن میں دو وقت کھانا کھاتے رہے اور دونوں وقت چائے بھی پیتے رہے اس خوراک پر وہ ایک ماہ رہے۔ لیکن قطرے حسب معمول خطا ہوتے رہے۔ پھر raw ڈائٹ پر آگئے۔ دن میں پھل و کچی سبزیاں (سلاد) دو تین دفعہ کھاتے رہے اور صبح وشام چائے بھی پیتے رہے۔ اس ڈائٹ پر وہ ایک ماہ رہے لیکن اس سے بھی کوئی فرق نہیں پڑا۔ پھر دونوں وقت نارمل پکا ہوا کھانا کھاتے رہے اور چائے بند کر دی۔ یہ تجربہ بھی انہوں نے ایک ماہ کیا اس سے قطروں میں قدرے کمی واقع ہوئی۔ بقول ان کے کہ یہ ڈائٹ اگر دو تین ماہ مزید جاری رہتی تو قطرے آنے بڑی حد تک بند ہو جاتے۔ یہ تجربہ پورا کرنے کی بجائے وہ raw ڈائٹ پر آگے اور اس دفعہ انہوں نے چائے نہیں پی۔ 21 دنوں میں قطرے آنا بند ہی نہیں ہوئے بلکہ مثانہ پر اتنا کنٹرول ہو گیا کہ وہ باتھ روم سے بغیر پیشاب کئے واپس آ جاتے کہ پیشاب 20 منٹ کے بعد کرینگے۔ سو یہ اثرات ہیں چائے نہ پینے کے۔ پروسٹیٹ گلینڈ کا اگر حجم بڑھ جائے تو اس کو اپنے ابتدائی سائز پر لانے کیلئے

چائے کلی طور پر ترک کر کے را ڈائٹ تقریباً دو تین ماہ اگر جاری رہے تو پروسٹیٹ گلینڈ کا انشا اللہ اپنے ابتدائی حجم پر آنے کا امکان ہے۔

(ii) ایک اور صاحب عمر 16/17 سال کو قطروں کی شکایت ہو گئی۔ دریافت کرنے پر معلوم ہوا کہ ان کے والد چائے بہت پیتے ہیں۔ والد کی چائے کی عادت کی بنا پر پورا گھر چائے کا عادی ہو گیا۔ ان کے دو بڑے بھائیوں کے متعلق تو انہیں علم نہیں تھا۔ کہ قطرے خطا ہوتے ہیں یا نہیں لیکن ایک بھائی جو عمر میں دو سال چھوٹا تھا کا علم تھا کہ وہ بھی اس تکلیف میں مبتلا ہے وہ سب چائے کے اتنی عادی ہو چکے تھے کہ انہیں یہ تکلیف منظور تھی لیکن چائے ترک کرنا گوارا نہیں تھا۔

ڈاکٹر ٹلڈن شکاگو سے لکھتے ہیں کہ انہوں نے 30 سال کی پریکٹس میں پروسٹیٹ گلینڈ کے ہزاروں کیسز کا علاج کیا ہے ان میں بہت سے کیسز ایسے تھے جن میں پروسٹیٹ گلینڈ کا سائز چھوٹے فٹ بال کے برابر ہو گیا تھا ان سب کیسز میں وہ چائے بند کروا کر واٹر فاسٹ رکھواتے تھے اور انہیں اس طریقہ علاج سے کبھی مایوسی نہیں ہوئی تھی۔ وہ مزید لکھتے ہیں کہ پروسٹیٹ کا حجم بڑھنے سے بلیڈر پورا خالی نہیں ہوتا اور اس میں کچھ مقدار پیشاب کی رکی رہتی ہے اس میں تازہ پیشاب ملنے سے تیزابیت میں اضافہ جاری رہتا ہے اور کینسر ہونے کے امکانات میں نمایاں اضافہ ہوتا

ہے۔ پروسٹیٹ گلینڈ کا حجم اگر بڑھ جائے تو یہ نہ صرف جنسی کارکردگی پر اثر انداز ہوتا ہے بلکہ ذہنی صلاحیت پر بھی منفی اثرات ڈالتا ہے۔

حال ہی میں امریکہ سے ایک آرٹیکل چائے نوشی پر آیا ہے اس کا لب لباب یہ تھا کہ اگر پروسٹیٹ گلینڈ کے سائز میں اضافہ ہو جائے تو پیشاب رک رک کر آتا ہے یا پھر پیشاپ کا اتنا پریشر بڑھ جاتا ہے کہ کموڈ پر بیٹھنے سے پہلے چند قطرے خطا ہو جاتے ہیں۔اس تکلیف کی بڑی وجہ مثانہ اور اس کے ساتھ وابستہ اعضا کی کمزوری اور ناقص کارکردگی ہے۔ جو کہ بسیار چائے نوشی کی بنا پر ہوتی ہے۔ڈاکٹر شافئیر گ M . D اعلانیہ طور پر اپنے امریکن ہم وطنوں کو خبر دار کرتے ہیں کہ انگریز قوم کی چائے کی لت سے محتاط رہیں کیونکہ یہ ہی پیشاپ کی تکالیف کی بڑی وجہ ہے۔انہوں نے چائے کو آہستہ مگر مخفی طور پر اثر انداز ہونے والے زہر کا نام دیا ہے یہ جتنی کم پی جائے اتنا ہی صحت کے لئے بہتر ہے۔امریکن گورنمنٹ نے بھی برف کی طرح کی ٹھنڈی چائے (iced tea) کو خودکشی کی طرف پہلا قدم کہا ہے۔چائے کا ایک کپ ظاہرہ طور پر نقصاندہ نہیں ہوتا لیکن اس واحد کپ کے مضر اثرات دل، پروسٹیٹ اور جسم کے دیگر اہم مراکز پر بلا محسوس کئے مرتب ہوتے ہیں چاہے وہ ایک فیصد کا بھی قلیل جز و ہو اور یہ اثرات عارضی نہیں بلکہ دائمی ہوتے ہیں۔دل کے لیک کرنے ،جگر کی ناقص کارکردگی، گردوں کی کارگزاری میں سست روی، پھیپھڑے کمزور ہونے اور

پروسٹیٹ گلینڈ کا حجم بڑھنے میں اگرچہ کئی عوامل کا دخل ہے لیکن ان میں سب سے زیادہ مؤثر اور کارگر چائے کا کثرت سے استعمال ہے۔ جب کبھی اعصاب کی کارگزاری میں کوئی نقص واقع ہوتا ہے اور جسم کا وہ عضو جو سب سے پہلے اور سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے اور وہ خود بھی اس کی نشاندہی کرتا ہے مثانہ ہے جس کا ویلو کمزوری کا شکار ہوتا ہے اور پیشاب کا پریشر بڑھنے سے ویلو مثانہ کو پوری طرح بند رکھنے میں ناکام رہتا ہے اور پیشاب کے قطرے خطا ہو جاتے ہیں۔ پروسٹیٹ گلینڈ کا حجم بڑھنے پر مریض کیلئے پہلا قدم چائے سے مکمل اجتناب کرنا ہے۔ دوسرا قدم راڈائٹ شروع کرنا ہے۔ تیسرا قدم پانی زیادہ پینا ہے تاکہ خون پتلا رہے۔ چوتھا کھلی فضا میں ورزش کرنا ہے امریکہ میں عام طور پر 55 سال کی عمر کے لگ بھگ پروسٹیٹ کی تکلیف شروع ہوتی ہے اور اس کا سائز بڑھنے سے مثانہ کے کنٹرول میں کمی واقع ہوتی ہے اور پیشاب رک رک کر یا پھر انڈر پریشر آتا ہے۔ چائے کا استعمال اگر کثرت سے ہے تو یہ تکلیف 35 سال کی عمر میں بھی شروع ہو جاتی ہے بعض آدمی 70 سال کی عمر میں بھی اس سے بچے رہتے ہیں اس کی وجہ چائے کا برائے نام استعمال ہے۔ وہ حضرات جن کے پیٹ آگے بڑھے ہوئے ہیں ان کی پروسٹیٹ کی تکلیف جاری رہتی ہے۔ جب تک وہ raw ڈائٹ اور ورزش سے اپنا وزن کم نہیں کر لیتے۔ تکلیف کی وجہ یہ ہے۔ کہ پیٹ آگے بڑھنے سے پیڑو (pelvic) پر اضافی دباؤ یا وزن پڑتا ہے۔ جسکی بنا پر پیڑو

کے اعضا کی کارکردگی پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ جس طرح دن کا پیچھا رات کرتی ہے۔ اسی طرح جنسی بے بسی اور معذوری (impotency) پروسٹیٹ گلینڈ کی تکلیف (سائز میں اضافہ) کا کرتی ہے۔ امریکہ میں بیشتر لوگوں کا یہ دعویٰ ہے۔ کہ نصف سے زیادہ طلاقیں پروسٹیٹ کی ناقص کارکردگی کی بنا پر ہوتی ہیں۔ نارمل جنسی کارکردگی آدمی کے لئے اتنی ہی ضروری ہے۔ جتنی کہ کسی شہر کے لئے روشنی پیدا کرنے والا پلانٹ۔ آدمی کی عمر کا اندازہ (measure) اس کے پروسٹیٹ گلینڈ کی صحت یا کارکردگی سے لگایا جاسکتا ہے۔ پروسٹیٹ گلینڈ جتنا صحت مند ہوگا، آدمی کی عمر اتنی ہی لمبی ہوگی (اسلامی نظریہ کے مطابق عمر پہلے سے مقرر ہے)۔

گیلی پٹی جادو ہے درد، پھوڑے، زخم، چہرے پر مسّوں کے علاج کے لئے

قدرتی علاج کے زمرے میں پانی سے علاج بھی شامل کیا جا سکتا ہے کیونکہ اس میں بھی کوئی دوائی استعمال نہیں کی جاتی۔ قدرتی علاج کی طرح یہ علاج بھی بہت موثر اور کارآمد ہے۔ اس علاج سے مجھے آج تک مایوسی نہیں ہوئی۔ جس پر آزمایا اللہ تعالیٰ نے اسے شفا دی۔ اس علاج کے کچھ کیسز کی تفصیل نیچے درج ہے۔ اس کو پڑھیں اور آزمائیں۔ انشاءاللہ آپ کو بھی مایوسی نہیں ہو گی:۔

(i) زکام کی وجہ سے ناک سے پانی بہہ رہا ہے۔ گلے میں خراش ہے۔ کھانسی تنگ کر رہی ہے۔ آواز بیٹھ گئی ہے رات کو ناک بند ہوتی ہے، تو سونے سے پیشتر ایک کاٹن کی پٹی جو ڈاکٹر صاحبان زخموں پر باندھتے ہیں لیں یا پھر کسی پرانے تولئے سے ڈیڑھ سے دو انچ چوڑی پٹی کاٹ لیں۔ اس کو سادے پانی میں بھگو کر پوری طرح نچوڑ لیں اور گردن کے گرد لپیٹ لیں۔ لپیٹنے کی تین شرائط ہیں اور ان پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔ (i) پٹی کی اتنی تہیں گردن کے گرد ہوں کہ وہ صبح تک گیلی رہے۔ عام پٹی کی سات آٹھ یا تولیہ کی دو تہیں کافی رہینگی۔ (ii) پٹی اتنی ڈھیلی ہو کہ اس کے اور گردن کے

درمیان آٹھ انگلیاں آسانی سے آجائیں۔لپیٹنے کی بعد پٹی اگر معمولی سی بھی تنگ محسوس ہوتو اسے دوبارہ باندھیں۔ (iii)رات کوکسی لمحے پٹی اگر گیلی محسوس ہو یا دل گھبرائے تو اس کواتار دیں۔گیلی پٹی کے اوپر ایک خشک پٹی کی دو تین تہیں لپیٹ لیں تا کہ کالر اور تکیہ گیلے نہ ہوں۔پٹی لپیٹنے کے 30 سیکنڈ کے اندر اندر گردن جسم کے باقی حصوں سے زیادہ گرم ہوجائے گی اور اگرضرورت محسوس ہوتو دوسری اور تیسری رات بھی پٹی استعمال کرلیں۔

(ii) زخم جتنا چاہے گہرا ہواس پر بھی گیلی پٹی استعمال کریں۔زخم کے سائز کے برابر پٹی کی چھ سات تہیں ملا کر ایک پیڈ بنالیں اس کوگیلا کر کے پوری طرح نچوڑ لیں۔اس کو زخم پر رکھ کر خشک پٹی لپیٹ دیں تا کہ یہ اپنی جگہ سے نہ ہلے۔اس ضمن میں ایک کیس یاد آ گیا۔ایک کرنل صاحب CMH کوئٹہ میں داخل تھے۔ان کی پنڈلی پر کٹورا نما ایک گہرا زخم تھا۔اس کے کنارے جلد سے اوپر ابھرے ہوئے تھے۔پندرہ سولہ دن سے علاج جاری تھا۔لیکن زخم ٹس سے مس نہیں ہو رہا تھا۔اب یہ نہیں معلوم تھا کہ وہ کینسر تھا یا السر یا کوئی اور قسم۔اس پر گیلی پٹی دس منٹ تک رکھی گئی۔اس کے کنارے قدرے مرجھا گئے۔مرجھانے کا مطلب تھا کہ پٹی نے خاطر خواہ کام کیا ہے۔کرنل صاحب نے دو رات پٹی باندھی۔زخم بڑی حد تک مندمل ہو گیا اور تیسرے دن وہ ہسپتال سے ڈسچارج ہو کر گھر چلے گئے۔

(iii) ایک صاحب کی ٹانگوں کے درمیان پیشاب کی جگہ پر پھوڑا نکل آیا۔ جب ان کی دونوں ٹانگیں نزدیک ہوتیں تو بھچنے کی وجہ سے پھوڑے میں درد ہوتا تھا۔ اس لئے رات کو وہ ٹانگیں دائیں بائیں پھیلا کر سوتے تھے۔ اس جگہ پر پٹی باندھنا بھی مشکل تھا سو ایک انڈر رویر کے اندر ایک چھوٹا تولیہ سیا گیا۔ تا کہ صبح تک اس میں نمی رہے اس کو گیلا کر کے پوری طرح نچوڑا گیا اور انہیں پہنا دیا گیا اور ایک خشک انڈر رویر اوپر سے پہنایا گیا تا کہ بستر ہ زیادہ گیلا نہ ہو اور گیلا انڈر رویر پھوڑے کے ساتھ مس (touch) بھی رہے۔ ایک ہی رات میں اتنا فائدہ ہوا کہ ان صاحب نے دوسرے دن بیٹھ کر نماز پڑھی۔ دوسری اور تیسری رات پھر وہی عمل دہرایا گیا پھوڑا تقریباً غائب ہو گیا اور انڈر رویر دوبارہ استعمال کرنے کی ضرورت نہیں پڑی۔

(iv) ایک خاتون کو مہینے میں دو یا تین بار پتی (urticaria) اچھلتی تھی۔ اس میں پورے جسم پر چھوٹے چھوٹے سرخ نشان ابھر آتے ہیں اور ان میں کھجلی و تکلیف ہوتی ہے۔ مختلف علاج آزمائے گئے لیکن کوئی خاص افاقہ نہیں ہوا۔ پتی کے اچھلنے پر خاتون کے بازو پر کپڑا انچوڑ کر رکھا گیا۔ انہوں نے چند منٹوں میں کافی سکون محسوس کیا اور نکلے ہوئے دانوں کی سرخی بھی قدرے مدھم پڑ گئی۔ پھر انہوں نے اپنے پورے جسم کے کپڑے پانی میں

اچھی طرح نچوڑ کر پہن لئے اور اوپر ایک کمبل ڈال لیا کیونکہ قدرے خنکی تھی۔ نصف گھنٹے تک وہ لیٹی رہیں۔ اس دوران وہ سب نشانات غائب ہو گئے اور دوبارہ انہیں وہ تکلیف نہیں ہوئی۔

(v) ایک خاتون گرمی کے موسم میں پھلکیاں تل رہی تھیں۔ تلنے کے دوران کڑھائی الٹی اور سارا تیل پیٹ پر آن گرا۔ وہ خاتون درد سے تڑپ گئیں۔ جلی ہوئی جگہ پر چھالے ابھر آئے۔ انہوں نے ایک چوڑی پٹی پانی میں نچوڑ کر کمر کے گرد لپیٹی۔ پٹی کے خشک ہونے پر اسے گیلا کر کے وہ دوبارہ باندھتی رہیں۔ چار دن میں ان کے چھالے بمعہ زخم غائب ہو گئے۔ خوبصورتی یہ رہی کہ جلنے کے نشان بھی نہیں پڑے۔ آپ کوئی پتلا تولیہ یا پھر کسی پرانی چادر کی نو دس انچ چوڑی پٹی کاٹ کر استعمال کر سکتے ہیں۔

(vi) ایک صاحب کی آنکھ میں گوہانجنی (stye) نکل آئی۔ گوہانجنی ایک چھوٹی پھنسی ہوتی ہے جو پلکوں کے گرد نکل آتی ہے۔ وہ صاحب رات کو پنسلین کا مرہم وغیرہ لگاتے تھے اور چار پانچ دن میں وہ گوہانجنی غائب ہو جاتی تھی لیکن جلد ہی اس کے ساتھ دوسری نکل آتی تھی۔ اس طرح یہ گوہانجنی آٹھ ماہ سے پلکوں کے گرد گھوم رہی تھی۔ لمبا عرصہ ہونے کی وجہ سے پلکیں کمزور ہو گئیں اور انہوں نے جھڑنا شروع کر دیا۔ انہوں نے ایک پٹی کی سات

آٹھ تہیں ملا کر ایک پیڈ بنایا اس کو پانی میں نچوڑ کر آنکھ پر رکھا اور اوپر ایک پتلا دوپٹا سر کے گرد لپیٹ لیا تا کہ پیڈ اپنی جگہ سے نہ ہلے۔ اللہ کے فضل سے ایک ہی رات میں گوہانجنی ٹھیک ہوگئی اور پھر دوبارہ نہیں نکلی۔

(vii) ایک صاحب کے ماتھے پر ایک کالا نشان ابھر آیا۔ بڑھتے بڑھتے وہ ایک انچ قطر کے برابر ہوگیا۔ سرجن سے مشورہ کیا گیا۔ تو اس نے بتلایا کہ یہ چھوٹا (minor) اپریشن ہے اس سے یہ نشان صاف ہو جائیگا۔ پوچھنے پر کہ یہ دوبارہ تو نہیں نکلے گا۔ جواب ملا کہ وہ یقین کے ساتھ کچھ نہیں کہ سکتا نکل بھی سکتا ہے اور شاید نہ بھی نکلے۔ انہوں نے اپریشن کرانے کی بجائے گیلی پٹی اوپر رکھنی شروع کی۔ 20/21 دنوں میں اللہ تعالی کے فضل سے وہ نشان ہی غائب ہوگیا اور دوبارہ نہیں نکلا۔

(viii) ایک خاتون کی ناک پر بھوؤں کے درمیان ایک کالا مسہ نکل آیا۔ انہوں نے بھی رات کے وقت مسے پر گیلی پٹی رکھی۔ اللہ کے فضل سے 15 دن میں وہ مسّہ بھی غائب ہوگیا۔

(ix) ایک صاحب کی داڑھ کا مسوڑا سوج گیا۔ انہوں نے دن کے وقت گیلی پٹی کا ایک پیڈ بنا کر داڑھ کے اوپر باہر رخسار پر رکھا چند منٹوں میں درد کی کمی کی بنا پر انہیں نیند آ گئی ایک گھنٹے کے بعد ان کی آنکھ کھلی چھونے پر محسوس ہوا کہ

مسوڑا نرم پڑ گیا ہے دبانے سے خون باہر آ گیا اور دوبارہ تکلیف نہیں ہوئی۔

(x) یہ واقعہ مصنف کو پیش آیا رات کو سونے کے 15 منٹ بعد داڑھ کے درد سے آنکھ کھل گئی۔ دوبارہ سونے کی کوشش کی لیکن درد کی وجہ سے نیند نہیں آئی۔ انہوں نے گلے کے گرد گیلی پٹی لپیٹی اور داڑھ پر پانچ چھ تہوں کا ایک گیلا پیڈ رکھ کر منہ بند کر لیا چند منٹوں میں درد کی کمی کی بنا پر انہیں نیند آ گئی۔ صبح جب اٹھے تو درد بالکل غائب تھا۔ تین ماہ ہو گئے ہیں اور درد ابھی تک یعنی تادم تحریر دوبارہ نہیں ہوا ہے۔

نوٹ: گیلی پٹی کام آتی ہے اگر زخم ہو جائے، جلد جل جائے۔ پھوڑا، پھنسی یا دانہ نکل آئے مسل کا گوشت اندر سے پھٹ جائے یا چوٹ کی وجہ سے ورم ہو جائے۔ گلے میں خراش ہو۔ کھانسی ہو۔ زکام ہو۔ رات کو ناک بند ہوتی ہو، آواز بیٹھ جائے، دانت میں درد ہو۔ گیلی پٹی جلدی بیماریوں مثلاً اگزیما، داد، چنبل وغیرہ میں کام نہیں کرتی، زخم کو پانی لگے تو پس پڑ جاتی ہے۔ اس پر گیلی پٹی رکھی جائے تو یہ تقریباً نصف دنوں میں مندمل ہو جاتا ہے اور خوبصورتی یہ ہے کہ زخم یا پھوڑے وغیرہ کا داغ نہیں پڑتا۔ پٹی کو پوری طرح نچوڑنا اور اس میں صبح تک نمی کا رہنا ضروری ہے۔

جدید ترین امریکی دریافت ۔ نبض کے ذریعے علاج ۔ بڑھاپا محفوظ کریں

(i) ڈاکٹر آرتھر ایف کوکا .M.D امریکہ میں مشہور انٹرنیشنل لیڈر رلے لبارٹری جس کی شاخیں دنیا کے بیشتر ممالک میں پھیلی ہوئی ہیں کے 17 سال تک میڈیکل ڈائریکٹر رہے ہیں ۔ وہ ایک میڈیکل ایسوسی ایشن کے صدر بھی ہیں اور ایک میڈیکل جرنل کے بانی اور فرسٹ ایڈیٹر بھی رہے ہیں ۔ وہ پوسٹ گریجویٹ کلاسز کو بطور پروفیسر پڑھاتے ہیں اس طرح میڈیکل اسناد، وسیع تجربے اور اہم تقرّریوں کی بنا پر ان کا شمار امریکہ کے چوٹی کے ڈاکٹروں میں ہوتا ہے ۔ انہوں نے ایک کتاب The Pulse Test بھی لکھی ہے جس کی تفصیل آگے آئیگی ۔ انہوں نے سوشل ریسرچ سینٹر میں اسی کتاب کے ضمن میں ایک سیمینار منعقد کیا تھا جس میں ملکی نمائندوں کے علاوہ باہر کے چودہ ملکوں کے نمائندوں نے بھی شرکت کی تھی ۔ ان سب نے ان کے اس جدید اور مؤثر طریقہ علاج کو بہت سراہا اور تحسین کی نظروں سے دیکھا ۔

وہ صاحبان جنہوں نے اپنی طویل اور لا علاج بیماریوں سے نبض کی تشخیص

کے ذریعے چھٹکارا حاصل کیا تھا ان سب نے ڈاکٹر کوکا کو مشورہ دیا کہ بجائیکہ نصف صدی انتظار کیا جائے کہ انٹرنیشنل میڈیکل کونسل اس کارآمد و مؤثر علاج کو تسلیم (recognize) کرے، دکھی انسانیت کی خدمت و بہبود اور اس طریقہ علاج کو مقبول عام کرنے اور پھیلانے کیلئے اسے تحریری شکل دی جائے سو اس طرح یہ کتاب The Pluse Test وجود میں آئی۔

(2) طریقہ علاج کی مختصر ہسٹری : یہ طریقہ علاج کس طرح دریافت ہوا اس کی یہ ہسٹری بھی بہت دلچسپ ہے۔ 1935ء میں مسز کوکا جو میڈیکل ریسرچ میں مصروف تھیں کے دل میں ایک دن اچانک شدید درد (angina pectoris) اٹھا اور وہ تین سال تک معذوری کی حالت میں بستر ے پر دراز رہیں۔ دل کے ماہر ڈاکٹرز (heart specialists) نے دکھی دل کے ساتھ پیشین گوئی کی کہ مسز کوکا زیادہ سے زیادہ پانچ سال زندہ رہینگی۔ اس دورے کی وجہ مارفین کا ایک انجکشن تھا جس کی بنا پر نبض کی رفتار تین گنا سے زیادہ تیز ہوگئی تھی۔ یہ انجکشن عام طور پر نبض کو پرسکون و مدھم کرنے کیلئے دیا جاتا ہے۔ مسز کوکا نے انکشاف کیا کہ کھانے کی چند اشیا سے بھی ان کے دل کی رفتار بڑھ جاتی ہے اس پر کھانے و نبض کا ریکارڈ تیار کیا گیا تو معلوم ہوا کہ وہ دو اشیاء آلو اور بیف سے الرجک تھیں جن کے کھانے سے نبض کی رفتار 68 سے 180 سے بھی اوپر چلی جاتی تھی۔ مسز کوکا نے ان دونوں کا استعمال بند کر دیا۔ اس کا فوری اثر

یہ ہوا کہ دل پر بھاری پن جو تقریباً ہمہ وقت رہتا تھا دور ہو گیا اور ان کی حالت تقریباً نارمل ہو گئی۔ انہوں نے حسب معمول گھر کا کام کاج و گارڈ ننگ اور ساتھ ساتھ میڈیکل ریسرچ بھی شروع کر دی۔ مسز کو کا کو کئی سال سے کچھ اور تکالیف بھی تھیں اور یہ خیال کر کے کہ وہ انہیں ورثے (inheritance) میں ملی ہیں مجبوراً برداشت کر رہی تھیں۔ دونوں الرجنز (allergens) یعنی آلو اور بیف ترک کرنے سے وہ سب تکالیف یعنی آدھے سر کا درد (migraine) آنتوں کا درد (colitis)، چکر (dizziness) غشی کے دورے (fainting)، غیر معمولی تھکاوٹ (abnormal fatigue) اور بدہضمی (indigestion) بھی ختم ہو گئیں۔

(3) بقول ڈاکٹر کو کا کے کہ صدیوں پہلے مسٹر لیون ہوک (Leewenhock) اوف ہالینڈ کو خوردبین (microscope) کے ایجاد اور اس سے جراثیم کی دنیا معلوم کرنے پر اتنی حیرت اور خوشی نہیں ہوئی ہو گی جتنی انہیں اس نئی دریافت سے ہوئی۔ انہوں نے اس طریقہ علاج کو مختلف بیماریوں پر آزمایا اور اس کے مؤثر نتائج اور بھرپور افادیت سے متاثر ہوئے بغیر نہ رہ سکے اس سے انہوں نے کل 32 بیماریوں کا کامیابی سے علاج کیا جن میں سے چند ذیل ہیں۔

(1) آدھے سر کا درد (migraine) (2) چکر آنا (dizziness) (3) قبض

(4) سینے میں جلن (5) مرگی (epilepsy) (6) فربہی (overweight)

(7) کم وزن (underweight) (8) چڑچڑاپن (irritability) (9) معدے کا السر (gastric ulcer) (10) پیٹ کا درد (11) پتے کا درد (gallblader pain) (12) اعصابی کمزوری (neurasthenia) (13) شدت کی تھکاوٹ (14) بدہضمی اور گیسز (indigestion) (15) بلڈ پریشر (16) پتی کا اچھلنا (urticaria) (17) درد سینہ (angina pectoris) (18) دمہ (asthma) (19) بواسیر (piles) (20) ذہنی دباؤ (21) ذیابطیس (شوگر) (22) نکسیر (nose bleeding) (23) آنتوں کا درد/ ورم (colitis) (24) معدے پر ورم (gastritis) وغیرہ۔

(4) ڈاکٹر کوکا نے یہ بھی مشاہدہ کیا کہ ایک آدمی جسے کئی بیماریاں ہیں صرف ایک چیز (allergen) چھوڑنے سے وہ سب بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ دوسرے یہ کہ بالکل ٹھیک ہونے کے بعد اگر وہی الرجن دوبارہ استعمال کی جائے تو وہ سب بیماریاں لوٹ آتی ہیں تیسرے یہ کہ، بلا استثنیٰ، جب کوئی بیماری لوٹتی ہے تو نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ پیشتر اس کے کہ اس علاج کا طریقہ کار اور کچھ کیسز بیان کئے جائیں ان میں سے یہ چار کیسز ملاحظہ کریں :۔

(i) مسٹر بی جو کہ کاروں کی مرمت کی دکان کا مالک تھا کو تقریباً دو، دو ہفتے کے وقفے سے 3 دن کے لئے مگرین کا دورہ پڑتا تھا۔ اس دوران وہ معذور ہو کر

بستر سے لگا رہتا تھا۔ مگرین کے ساتھ اسے بدہضمی، دل میں درد، چہرے پر ورم اور نقاہت بھی ہوتی تھی۔ خوراک اور نبض کا چارٹ تیار کیا گیا تو وہ صاحب گندم، چینی (sugar cane) اور کافی کے الرجک نکلے۔ اس کے علاوہ ایک عجیب انکشاف یہ ہوا کہ گندم اور چینی سے صرف نصف سر درد (migraine) کی شکایت ہوئی اور کافی سے سر درد نہیں ہوا۔ بلکہ چہرے اور ہونٹوں پر ورم آ گیا۔ ان تینوں میں سے کسی ایک کو کھانے سے نبض کی رفتار میں اضافہ ہوتا تھا۔ جب یہ تینوں اشیا خوراک سے نکال دی گئیں تو مگرین اور دوسری سب علامات ختم ہو گئیں۔ آنے والے سالوں میں یہ تکالیف اس وقت لوٹتی تھیں جب اس نے آزمانے کیلئے دانستہ طور پر ان تینوں الرجنز میں سے کوئی ایک چیز کھائی۔

(ii) مسز ڈی ایک خوشحال و امیر گھرانے کی ستر سالہ خاتون تھیں جو 20 سال سے نقاہت، اعصابی کمزوری اور سر درد کی بنا پر بستر پر دراز تھیں۔ ان کا وزن بھی نارمل سے بہت زیادہ تھا۔ قبض کی شکایت رہتی تھی اور پورے موسم سرما میں زکام پیچھا نہیں چھوڑتا تھا۔ انہوں نے سب سے ملنا جلنا ترک کر دیا تھا اور ہمہ وقت نفسیاتی دباؤ میں رہتی تھیں۔ تین ہفتے تک ان کی خوراک اور نبض کی چھان بین جاری رہی اور وہ دودھ، سٹرس فروٹ، خربوزہ، مونگ

پھلی، گاجر، چقندر اور پیاز کی الرجک نکلیں۔ ان کی خوراک سے یہ ساتوں اشیا نکال دی گئیں۔ ان کو پھر دوبارہ کوئی تکلیف نہیں ہوئی۔ ان کا وزن بھی 16 کلوگرام کم ہوگیا۔ وہ دوبارہ صحت مند اور فعال ہوگئیں۔ انہوں نے سوشل لائف شروع کردی اور مقامی ریڈکروس یونین میں بطور صدر کام کرنا شروع کردیا۔

(iii) ایک نوجوان کو مرگی کے دوروں کی بنا پر اپنا کالج چھوڑنا پڑا۔ لگاتار علاج سے بھی دورے کم نہ ہوئے تھے۔ ان دوروں کا اس کی ذہانت پر بھی منفی اثر ہوا۔ خوراک اور نبض کا ٹیسٹ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ گیہوں، سٹرس فروٹ اور دودھ سے نبض کی رفتار میں اضافہ ہوتا تھا۔ ان تینوں اشیا کو چھوڑتے ہی مرگی کے دورے ختم ہوگئے۔ دوائیوں کا استعمال بھی بند کردیا گیا۔ ان صاحب کو سروس بھی مل گئی۔ تین ماہ کے بعد بطور آزمائش انہوں نے ڈبل روٹی کا ایک سلائس کھایا دوسرے دن انہیں مرگی کا ایسا دورہ پڑا کہ اچانک گرنے سے ایک دانت بھی ٹوٹ گیا۔ پھر انہیں فوڈ الرجنز کا ان کی مرگی کے دوروں سے براہ راست تعلق کا یقین ہوگیا۔ مرگی کے ساتھ ان کی دیگر چھوٹی موٹی تکالیف بھی ختم ہوگئیں۔

(iv) ایک صاحب کو معدے کا السر تھا وہ 20 دن ہسپتال میں داخل رہے۔ انہیں

خوراک میں سوائے دودھ کے اور کوئی چیز نہیں دی گئی۔ ان کی تکلیف بجائے کہ ٹھیک ہوتی اور بڑھ گئی۔ان کا خوراک کے ذریعے نبض کا تجزیہ کیا گیا تو وہ دودھ ہی کے الرجک نکلے۔ دودھ اور اس کی بنی ہوئی چیزوں کو چھوڑنے سے انہوں نے السر سے بھی چھٹکارا حاصل کرلیا۔

(5) الرجن معلوم کرنے کا پہلا طریقہ:۔

نبض کی رفتار دن میں 14 دفعہ لی جاتی ہے۔ایک دفعہ صبح آنکھ کھلنے پر بستر پر لیٹے لیٹے یعنی اٹھے بغیر، دوسری دفعہ کھانے سے پیشتر، باقی تین دفعہ کھانا کھانے کے بعد نصف نصف گھنٹے کے وقفے سے اور آخری دفعہ سونے سے پیشتر۔ ہم دن میں عموما تین طعام لیتے ہیں اس طرح ہم نبض کو دن میں چودہ دفعہ چیک کرتے ہیں۔نبض ہم ہمیشہ بیٹھ کر لیتے ہیں سوائے صبح کی نبض کے جو ہم آنکھ کھلنے پر بستر میں لیٹے لیٹے لیتے ہیں۔نبض کے ساتھ ساتھ مختلف اشیا جو ہم کھاتے ہیں ان کو بھی لکھا جاتا ہے۔اس طرح نبض وخوراک کا ایک خاکہ تیار ہو جاتا ہے۔ جو اگلے صفحے پر پیرا نمبر 6 ٹیبل A میں ملاحظہ کریں:۔

6. ٹیبل A نبض وخوراک کا خاکہ، کل 26 اشیاء

میلز	11 مئی	12 مئی	13 مئی	14 مئی
اٹھنے سے پیشتر	61	60	56	64
ناشتہ سے پہلے	68	70	69	70
30 منٹ بعد	75	74	78	73
60 منٹ بعد	80	78	75	76
90 منٹ بعد	76	71	73	80
ڈائٹ	دودھ، چائے، چینی، انناس	کافی، گاجر آلو، مونگ پھلی	انڈا، سلائس، کافی دودھ، پیاز	سلائس کافی، انڈا
لنچ سے پہلے	66	75	69	65
30 منٹ بعد	69	82	75	67
60 منٹ بعد	72	79	79	69
90 منٹ بعد	68	73	78	70
ڈائٹ	چینی، بادام گوبھی، سلائس	سلائس، انگور، مولی، انڈا	بیف، سلائس بھنڈی، آم	چکن، سلائس، کیلا زیتون، پیاز

	۱۱ مئی	۱۲ مئی	۱۳ مئی	۱۴ مئی
ڈنر سے پہلے	70	65	64	66
30 منٹ بعد	73	68	67	68
60 منٹ بعد	74	66	68	68
90 منٹ بعد	76	67	64	67
ڈائٹ	مٹن، سیب، سلائس	بیف، پالک، بادام، چنے کی دال، گاجر	چکن، مٹر، بھنڈی، کافی، چینی	بیف، آلو، چائے، سلائس، پیاز، آم
سونے سے پیشتر	63	68	62	64

(7) ٹیبل A میں کھانے کی منفرد اشیا کا مجموعہ یہ ہے دودھ، چائے، چینی، انناس، کافی، گاجر، آلو، موم پھلی، انڈا، سلائس، پیاز، بادام، گوبھی، انگور، مولی، بیف، بھنڈی، آم، چکن، کیلا، زیتون، مٹن، سیب، پالک، چنے کی دال اور مٹر۔ (کل اشیا 26 عدد)

(8) خوراک کے ذریعے نبض کا تجزیہ: تجزیہ کرنے کے لئے ہم زیادہ سے زیادہ اور کم سے کم نبض کی رفتار کا جائزہ لیتے ہیں جو ٹیبل نمبر 6 میں بالترتیب 82 اور 56 ہے اور ان دونوں کا فرق 26 دھڑکن (beats) ہے جو کہ الرجی کی ایک واضح علامت ہے کیوں ہے اس کی تفصیل آگے ملاحظہ کریں:۔

وسیع تجربے اور گہرے مشاہدہ سے یہ پتا چلا ہے کہ دونوں نبضوں کا فرق اگر 12 بیٹس تک ہے تو کھانے میں کوئی الرجن موجود نہیں ہے (الرجن اس شے کو کہتے ہیں جو الرجی پیدا کرے اور الرجی کا مطلب ہے ناموافق اثرات، بیماری یا تکلیف) اور اگر 12 بیٹس سے زیادہ ہے تو الرجن موجود ہے 13,12 اور 14 مئی کے کسی بھی ڈنر میں نبض کی رفتار 56+12=68 بیٹس سے زیادہ نہیں ہے اس لئے یہ تینوں کھانے الرجنز سے پاک ہیں، بقایا کھانوں میں کیونکہ ان کی رفتار 68 بیٹس سے تجاوز کرتی ہے۔اس لئے ان میں الرجنز موجود ہیں۔اس طرح غیر الرجک اور الرجک اشیا کی لسٹ الگ الگ بن سکتی ہے جو ذیل میں درج ہے:۔

غیر الرجک اشیا: بیف، پالک، بادام، چنے کی دال، گاجر، چکن، مٹر، بھنڈی، کافی، چینی، آلو، چائے، سلائس اور آم کل اشیا= 14 عدد۔ان کو استعمال کرنے سے کسی قسم کی تکلیف یا زیادہ تھکاوٹ محسوس نہیں ہوتی۔کل 26 اشیا میں سے 14 غیر الرجک اشیا نکالنے سے جو 12 اشیا بچتی ہیں وہ سب الرجنز یعنی الرجی پیدا کرنے والی ہیں۔

الرجنز کی لسٹ: دودھ، انناس، مونگ پھلی، انڈا، پیاز، گوبھی، انگور، مولی، کیلا، مٹن، زیتون، سیب کل اشیا = 12 عدد۔ان کو کھانے سے تکالیف لوٹ آئینگی یا پھر زیادہ تھکاوٹ محسوس ہوگی اور الرجی ظاہر کرنے کیلئے نبض کی رفتار 68 بیٹس سے لازمی طور

پر زیادہ ہوگی۔

۹) الرجن دریافت کرنے کا دوسرا طریقہ : موسم کے لحاظ سے نئی سبزیاں اور پھل آتے رہتے ہیں۔ اور بعض اوقات کوئی نئی چیز بھی کھانے میں آجاتی ہے۔ ان کو کھانے سے اگر کوئی تکلیف یا غیر معمولی تھکاوٹ نہیں ہوتی ہے۔ تو وہ سبزی یا پھل یا نئی چیز الرجی پیدا نہیں کر رہی ہے۔ سو آپ بلا کسی خوف اور تحفظ کے اس کا استعمال جاری رکھ سکتے ہیں۔ اگر تکلیف لوٹتی ہے یا غیر معمولی تھکاوٹ ہوتی ہے۔ تو اسے چیک کرنے کے لئے ایک تو اوپر بیان کردہ طریقہ ہے۔ دوسرا طریقہ جو مقابلتاً آسان ہے اور مختصر وقت میں الرجن کی نشاندہی کر دیتا ہے۔ یہ ہے کہ ہر 60 منٹ کے بعد ایک نئی چیز کھائی جائے۔ اس کے کھانے سے پیشتر نبض لیں پھر ہر 30 منٹ کے بعد نبض لیں۔ اس طرح ہر نئی چیز کھانے سے تین دفعہ نبض لے کر ہم الرجن معلوم کرتے ہیں۔ مزید وضاحت کے لئے اگلے صفحے پر دیا گیا چارٹ اور چارٹ کے نیچے دی ہوئی تفصیل ملاحظہ کریں۔

نوٹ: صبح آنکھ کھلنے پر بستر سے اٹھے بغیر نبض لینا نہ بھولئے۔ فرض کریں کہ یہ 70 بیٹس فی منٹ تھی۔ اس میں 12 کا عدد جمع کرنے سے یہ عدد 82 بن گیا۔

اشیا	وقت	پہلی نبض کھانے سے پیشتر	دوسری نبض 30منٹ بعد	تیسری نبض 60منٹ بعد	کیٹیگری
انناس	8 بجے صبح	74	77	80	غیر الرجن
موم پھلی	9 بجے	80	84	81	الرجن
انگور	10 بجے	81	78	79	غیر الرجن
کریلا	11 بجے	79	80	84	الرجن
ہرن کا گوشت	12 بجے	84	80	82	الرجن

ہر شے کے کھانے سے پیشتر نبض لی گئی۔ پھر دو دفعہ کھانے کے نصف نصف گھنٹے کے بعد۔ ہر شے کی تیسری نبض نئی شے کی پہلی نبض بن جاتی ہے۔ ہر وہ شے جس کی نبض کی رفتار 82 سے اوپر ہے الرجن شمار ہوگی۔ اور جس کی رفتار 82 یا اس سے کم ہے وہ الرجن نہیں ہے کیونکہ اس کے کھانے سے نہ تو طبیعت بھاری ہوگی اور نہ ہی کوئی بیماری ابھرے گی۔ نیز ہر نئی شے کی مقدار کم رکھیں تاکہ ہاضمے کا عمل تیز ہو اور نئی شے کھانے سے پیشتر اس کے اثرات و خصوصیات میں معتدبہ کمی واقع ہو جائے اور یہ نئی

شے کی نبض کی رفتار پر زیادہ اثر انداز نہ ہو۔

(10) الرجی پیدا کرنے کی اشیا تو بہت ہیں جن میں سے چند کا ذکر کیا جاتا ہے:۔

(i) کھانے کی اشیا۔

(ii) سگریٹ (smoking)۔

(iii) دوائیوں یا گولیوں (pills) یا لپ سٹک میں ایسا جزو جو الرجی پیدا کرے۔

(iv) کسی خاص پرفیوم سے الرجک ہونا۔

ایک کتاب Lick Sugar Habit مصنفہ نینسی ایلٹن، غذائیت میں ڈاکٹریٹ (Phd in Nutrition) جو 1988 میں نیویارک سے شائع ہوئی تھی مصنف کی نظر سے گذری اس کے صرف تعارفی باب میں چینی کے جو نقصانات لکھے ہیں ان کو پڑھنے کے بعد اب مصنف کو چینی سے بنی ہوئی چیزیں کھانے سے ڈر لگتا ہے۔اسی باب میں ڈاکٹر نینسی نے ڈاکٹر کوکا کی کتاب ''دی پلس ٹیسٹ'' کا بھی ذکر کیا ہے اور اس طریقہ علاج کو خراج تحسین پیش کرتے ہوئے اس کے فوائد اور اثرات پر بھی روشنی ڈالی ہے۔اس کتاب کے حوالہ کتب (bibliography) میں پہلی کتاب جس کا انہوں نے حوالہ دیا گیا ہے وہ ''دی پلس ٹیسٹ'' ہے۔اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ امریکہ میں اس طریقہ علاج نے کافی شہرت اور مقبولیت حاصل کر لی ہے اور امکان ہے کہ دیگر اچھی کتابوں میں بھی اس کا ذکر ہو۔دی پلس ٹیسٹ بیسوی صدی کی

ایک نادر اور عظیم دریافت معلوم ہوتی ہے۔ اس کی خوبی یہ ہے کہ اس سے امیر اور غریب، صحت منداور بیمار، چھوٹے اور بڑے سب ہی مستفید ہوسکتے ہیں۔ آدمی اپنا ڈاکٹر ومعالج خود بن جاتا ہے۔ اس طریقہ علاج سے صرف ان اشیا کا پتہ لگانا ہے جن کے کھانے سے نبض کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ پھر اگر ان کو روزمرہ کی خوراک سے خارج کردیا جائے تو اللہ تعالیٰ کے فضل وکرم سے افاقہ بھی یقینی ہے۔ میری نظر میں یہ طریقہ علاج نوعِ انسانی کیلئے اللہ تعالیٰ کا ایک منفرد اور عظیم عطیہ اور تحفہ ہے۔

مزید چند مثالیں

(11) a. ذیابطیس: (diabetes): اگر آپ کو شوگر ہے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کا لبلبہ (pancreas) انسولین کی مطلوبہ مقدار پیدا نہیں کر رہا ہے کہ وہ نشاستہ کنٹرول کرسکے جو کہ جسم کو گرم اور فعال رکھنے کیلئے انتہائی ضروری ہے۔ سرنجی (injected) انسولین اس کمی کو بڑی حد تک پورا کر کے شوگر کو کنٹرول کرتی ہے۔ لیکن اس سے صرف علامات کنٹرول ہوتی ہیں۔ بیماری اپنی جگہ موجود رہتی ہے اور شوگر والے آدمی کی موت بھی عموماً شوگر ہی کی وجہ سے ہوتی ہے۔ 1953ء میں شوگر کے دو مریض (میاں بیوی) ڈاکٹر کوکا کے زیر علاج آئے دونوں شوگر کنٹرول کرنے کیلئے

انسولین کے انجکشن لے رہے تھے اور ظاہرہ طور پر بڑی حد تک شوگر کنٹرول میں بھی تھی۔ ان دونوں کی خوراک اور نبض کا جائزہ لیا گیا اور دونوں اتفاقاً گیہوں سے الرجک نکلے۔ جب انہوں نے گیہوں کا استعمال بند کر دیا تو ان کی جنرل صحت بہتر ہونی شروع ہوگئی۔ گیہوں کی جگہ انہوں نے آلو وغیرہ استعمال کرنے شروع کر دیئے۔ مسز کی شوگر پہلے کنٹرول ہوگئی۔ آزمانے کیلئے کہ کیا واقعی الرجی کی تھیوری صحیح ہے۔ مسز نے ایک کپ چینی کا کھایا اور کوئی شوگر پاس نہیں کی۔ میاں کی شوگر کیونکہ بہت بڑھی ہوئی تھی اس لئے میاں نے انسولین کی مقدار بتدریج کم کی اور مکمل طور پر ٹھیک ہونے میں زیادہ وقت لیا۔ تین سال تک ان دونوں کی خط و کتابت ڈاکٹر کوکا کے کلینک سے رہی اور اس دوران وہ الرجن گیہوں استعمال نہ کرنے کی بنا پر صحت مند، توانا اور شوگر فری زندگی گذار رہے تھے۔

b. ایگزیما : یہ بھی بہت زیادہ تنگ کرنے والی اور تکلیف دہ جلدی بیماری ہے۔ ایک دفعہ لگ جائے تو پھر مشکل ہی سے جاتی ہے۔ ذیل میں دو کیسز ملاحظہ کریں:۔

(i) ایک صاحب کی ایگزیمے کی تکلیف بہت بڑھ گئی تھی۔ کئی ماہ تک مختلف اسپیشلسٹوں سے علاج کراتے رہے لیکن ان کی تکلیف ٹس سے مس نہ ہوئی۔ کسی کے مشورے پر انہوں نے ڈاکٹر کوکا سے رابطہ قائم کیا۔ انکی ڈائٹ اور نبض کا تجزیہ کرنے پر معلوم ہوا کہ وہ صاحب انڈا، مچھلی، بیف،

آلو، پیاز اور کافی کے الرجک تھے۔ ان چھ الرجنز کو ان صاحب نے اپنے کھانے کی لسٹ سے نکال دیا اور چھ ہفتے میں ان کی جلد اتنی صاف ہوگئی جیسے انہیں کبھی ایگزیما ہوا ہی نہیں تھا۔ ان کا بلڈ پریشر 140/84 سے کم ہو کر 120/70 رہ گیا۔ ان کا وزن بھی نارمل سے کم تھا۔ تین ماہ میں ان کے وزن میں آٹھ پونڈ کا اضافہ ہوا۔

(ii) مسٹر K کو دیکھنے میں بہت ہی بدنما اور بھدّا (unsightly) اور چھلکوں/ تہوں سے ڈھکا ہوا (scaly) ایگزیما کئی سال سے تھا۔ ان کا وزن بھی نارمل سے 25 پونڈ کم تھا اور بلڈ پریشر 180/108 رہتا تھا۔ خوراک کے ذریعے ان کی نبض کا جائزہ (سروے) تین ہفتے تک جاری رہا۔ وہ انڈے، چکن، مچھلی، بیف، آلو، پیاز، کافی اور شراب یعنی آٹھ اشیا کے الرجک نکلے۔ ان سب الرجنز کو انہوں نے ترک کر دیا۔ چار ہفتوں میں اس بقایا خوراک (intake) پر ان کا وزن چار پونڈ بڑھ گیا اور جسم کے مختلف حصوں سے ایگزیما بھی صاف ہوگیا اور بلڈ پریشر 180/108 سے کم ہو کر 128/84 رہ گیا۔ تین ماہ بعد اسی شدت سے ایگزیما دوبارہ ابھرا ان کا بلڈ پریشر بھی 140/84 ہوگیا۔ کافی پوچھ گچھ کے بعد انہوں نے اعتراف کیا کہ ٹھیک ہونے پر وہ تھوڑی تھوڑی شراب پیتے رہے ہیں۔

ڈاکٹر کو کانے ان سے کہا کہ اس طرح بدپرہیزی کرنا ہاتھ پیر باندھ کر کسی جھیل میں کودنے کے مترادف ہے۔ ان کو ٹھیک ہونے میں تین ہفتے مزید لگ گئے اور بلڈ پریشر بھی مزید کم ہو کر نارمل 118/73 ہو گیا اور چند ماہ کے بعد ان کا وزن بھی نارمل ہو گیا۔

c. السر معدہ : ڈاکٹری علاج میں پہلے ہلکی اور نرم غذا دودھ کی شکل میں دی جاتی ہے۔ اگر اس سے آرام نہ آئے تو پھر سرجری کا راستہ (gastric resection) اختیار کیا جاتا ہے اس میں السر اور آس پاس کا کچھ گوشت نکال دیتے ہیں۔ اس سے مریض کو آرام آ بھی سکتا ہے اور نہیں بھی۔ بہر حال خوراک اور السر کا تعلق سمجھنے کے لئے نیچے دیئے ہوئے دو کیسز ملاحظہ کریں:۔

(i) مریض کی نبض لی گئی جو 140 تھی خوراک کے ذریعے ان کی نبض کا جائزہ لیا گیا وہ کافی اور دودھ کے الرجک نکلے۔ انہیں دونوں کا استعمال فوری طور پر بند کرنے کو کہا گیا تیسرے دن نبض کی رفتار 140 سے 78 رہ گئی۔ السر کی تکلیف بھی بڑی حد تک کم ہو گئی۔ دونوں الرجنز اور السر کا تعلق آزمانے کیلئے انہوں نے ایک گلاس دودھ کا پیا۔ پینے کے ایک گھنٹے کے اندر اندر تکلیف دوبارہ ہو گئی۔ الرجنز سے السر کا تعلق سمجھنے کے بعد پھر انہوں نے ان دونوں الرجنز سے پورا پرہیز کیا اور اس طرح انہوں نے السر سے

چھٹکارا حاصل کیا۔

(ii) ایک صاحب کو معدے کا السر ہو گیا۔ کچھ عرصے دودھ کی ڈائٹ پر رہ کر انہوں نے آپریشن کروالیا۔ بظاہر تو تکلیف ختم ہوگئی لیکن چھ ماہ کے بعد ان کی معدے پر ورم (gastritis) آ گیا انہوں نے مختلف علاج کیئے لیکن اگلے چھ ماہ میں بھی کوئی افاقہ نہ ہوا۔ پھر تکلیف اتنی بڑھ گئی تھی کہ انہوں نے اپنا کاروبار بند کرنے اور بستر پر دراز رہنے کا فیصلہ کرلیا۔ ان کی وائف کو نبض اور خوراک کا کچھ علم تھا۔ اس سے خوراک اور نبض کا تجزیہ کیا گیا تو وہ سٹرس فروٹ کے الرجک نکلے انہوں نے سٹرس فروٹ کھانا چھوڑ دیا، اللہ تعالیٰ نے انہیں شفا سے نوازا۔ السر کے علاوہ انہیں بواسیر کی بھی شکایت تھی۔ سٹرس فروٹ چھوڑنے سے وہ بھی ٹھیک ہوگئی۔

d. بواسیر: بواسیر کی تکلیف ہونے پر اس کے علاج کی طرف شروع میں دھیان نہیں دیا جاتا۔ جب تکلیف بڑھ جاتی ہے اور مسّے بھی زیادہ تنگ کرتے ہیں تو لامحالہ تکلیف سے بچنے کیلیئے علاج کے متعلق سوچا جاتا ہے۔ عام طور پر سپوزٹری (suppository) وغیرہ کے استعمال سے عارضی افاقہ حاصل ہوتا ہے اور جہاں تک ممکن ہوتا ہے سرجری کی تکلیف سے بچنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

مسٹر ڈی کے مسّے سوج گئے تھے اور ان میں سے خون بھی زیادہ آ رہا تھا اس

لئے مجبوراً آپریشن کروانا پڑا۔ پہلا آپریشن کارگر ثابت نہ ہوا تو دوسرے اپریشن کا مشورہ دیا گیا۔اس دوران بڑی آنت (rectum) کا کچھ حصہ مقعد (anus) سے باہر نکل آیااس پریشان اور مایوس کن حالت میں مسٹر ڈی کو محسوس ہوا کہ ان کی تکلیف کا باعث شاید دودھ ہے انہوں نے اسے اپنی روزمرہ کی خوراک سے ہر شکل میں نکال دیا۔اس کے بعدان کی حالت سنبھلتی گئی۔مقعد سے باہر نکلا ہوا ریکٹم کا حصہ بھی سکڑنا شروع ہوگیا اور نہ ہونے کے برابر رہ گیا۔خون کا رساؤ اور تکلیف بھی ختم ہوگئی۔

e. موٹاپا **(overweight)** : اکثر کہا جاتا ہے کہ تمہارا وزن بڑھ رہا ہے۔ خوراک کنٹرول کرو۔میٹھا مت کھاؤ،نشاستہ کم کرو۔ورزش بھی کرو۔ورنہ پھول کر کپّا ہوجاؤ گے اور تمام خوبصورتی ختم ہوجائیگی۔خوراک کنٹرول کرنے کی کوشش بھی کی جاتی ہے نیز وزن کم کرنے کے خیال سے پہلی بات جو ذہن میں آتی ہے وہ فاقہ کشی (starvation) ہے کہ کھانے کی چیزوں پر پابندی ہوگی کہ مٹھاس نہ کھاؤ،نشاستہ کی مقدار برائے نام رکھو تیل بھی کم استعمال کرو، پیٹ بھر کر نہ کھاؤ۔ ہمہ وقت بھوک سے مجاہدہ کرو۔۔۔ایسی کوئی پابندی اور بندش بیگم ایم کے کیس میں نہیں تھی۔انہیں صرف چار الرجنز (دودھ،گائے کا گوشت،سڑس فروٹ اور چینی) سے پرہیز کرنا تھا۔ چقندر کی چینی کی چونکہ وہ الرجک نہیں تھیں اس لئے اسے وہ بلا کسی بندش کے آزادنہ طور پر

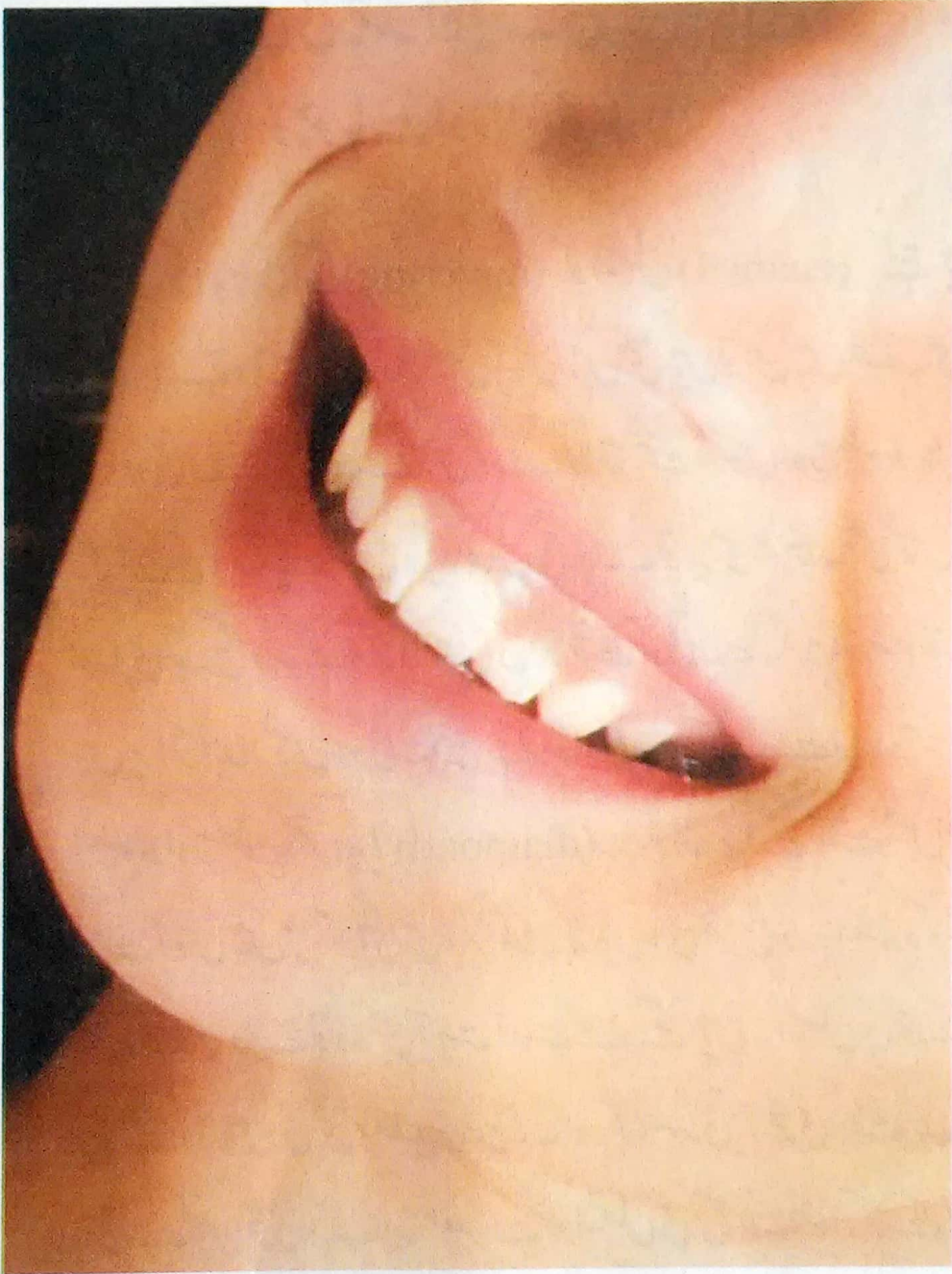
استعمال کر سکتی تھیں۔ الرجنز کے سوا باقی سب چیزیں وہ پیٹ بھر کر کھاتی تھیں اور کسی بھی لمحے انہیں فاقہ کا احساس نہیں ہوتا تھا۔ الرجنز چھوڑنے سے ان کا وزن بتدریج کم ہوتا چلا گیا اور چند ہفتوں میں وہ نارمل ہو گیا اب وہ اپنی اعلیٰ صحت اور کم عمر نظر آنے پر بہت خوش تھیں۔ اور انہیں مستقبل کا بھی کوئی ڈر یا خوف نہیں تھا کیونکہ الرجنز جاننے کی وجہ سے بڑھتی ہوئی عمر میں موٹاپے سے بچنا ان کے لئے آسان تھا۔

کم عمر خواتین کی طرح اب بے شمار بڑی عمر کی خواتین ایسی ہیں جو اس انوکھے اور موثر علاج سے بھرپور استفادہ کر رہی ہیں۔ ان میں سے میں دو کا اس لئے ذکر کرونگا کہ پہلے وہ موٹاپا پیدا کرنے والی جن اشیا سے دور رہتی تھیں وہ اب ان کی روزانہ کی خوراک میں شامل ہیں۔ یہ دونوں خواتین عمر میں ستر سال سے اوپر تھیں اور دونوں تھکاوٹ اور کئی کئی دن رہنے والی قبض کا شکار تھیں۔ پہلی خاتون کو تکالیف یہ تھیں دل کے دورے اکثر پڑنا، پرانی کھانسی، غشی کے دورے اور پرانے روپے کے سکے کے برابر پتی (hive) کا پورے جسم پر اچھلنا۔ دوسری خاتون کو جو تکالیف لگاتار تنگ کر رہی تھیں وہ بدہضمی، پورے جسم میں گردش کرتا ہوا اعصابی درد و تھکاوٹ (migratory neuralgia) اور ہفتوں رہنے والا نزلہ تھا۔ دونوں کی نبض کا خوراک کے ذریعے جائزہ لیا گیا۔ پہلی خاتون کی الرجنز کی اشیا یہ تھیں بیف، دودھ، انڈے، نارنگیاں (orange)، زیتون، کیلا اور خمیر (yeast)۔ ان سب کو مکمل طور پر ترک کرنے سے 10 دن میں ان کی تمام تکالیف ختم

ہوگئیں۔ دلیا، آلو اور چینی کے استعمال پر کوئی بندش نہ ہونے کے باوجود نارمل سطح پر آنے کیلئے ان کا پندرہ پونڈ وزن کم ہوا۔ دوسری خاتون کی فوڈ الرجنز کی اشیا یہ تھیں۔ گائے کا دودھ، سٹرس فروٹ، گاجر، چقندر، پالک، سلاد (asparagus)، پیاز اور بادام۔ موٹاپا لانے والی چیزوں نشاستہ، آلو، چینی وغیرہ کے استعمال پر کوئی بندش نہ ہونے کے باوجود ان کا 35 پونڈ وزن جو فالتو تھا کم ہوا۔ الرجنز چھوڑنے کے بعد بارہ دن کے اندر اندر تمام جسمانی و اعصابی بیماریاں و کمزوریاں ختم ہوگئیں اور دونوں نے صحت کے ساتھ فعال طریقے سے جینا شروع کر دیا۔ یہ دونوں واقعات 1965 کے ہیں۔ دونوں خواتین اپنی اپنی خوراک کے ضمن میں بہت محتاط رہیں لیکن جب کبھی ہلکی سی لغزش بھی ہوئی تو اسی کے مطابق انہیں سزا بھی ملتی رہی۔

میڈیکل سائنس کا موقف یہ ہے کہ دل کے درد (angina pectoris)، شوگر اور بلڈ پریشر کی بنیادی وجہ موٹاپا ہے اس لئے ایک فربہ آدمی کو وزن بڑھانے والی سب اشیا (میٹھا، نشاستہ، تیل وغیرہ) سے قدرے دور رہنا چاہیئے۔ اس میڈیکل موقف کو نبض ڈائٹ (pulse diet) کے موقف سے نہ تو تقویت ملتی ہے اور نہ ہی اس کی تائید ہوتی ہے۔ اس نئے موقف کے مطابق آدمی کا ہر اس چیز سے جس سے نبض تیز ہوتی ہے پرہیز کرنا ضروری ہے آدمی اگر چینی، نشاستہ، تیل وغیرہ سے الرجک نہیں ہے تو وہ ان سب چیزوں کو بلا کسی خطرے کے اپنی روزمرہ کی خوراک میں شامل کر سکتا ہے۔

f. مرگی **(Epilepsy)**: کا موڈرن میڈیسن میں کوئی تسلی بخش علاج موجود نہیں ہے اس میں عموماً تسکین آور دوائیں دی جاتی ہیں آنتوں کی کارکردگی بہتر بنانے اور حفظانِ صحت کے اصولوں کو ترقی دینے کی کوشش کی جاتی ہے۔ دورے کم کرنے کیلئے مختلف دوائیوں کا سہارا لیا جاتا ہے۔ کچھ مریضوں کے دورے تو کم ہو جاتے ہیں لیکن زیادہ تر کے ذہن ماؤف اور بند رہتے ہیں۔ گھر والوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ جہاں تک ممکن ہو مریض کو گھر میں مقید رکھیں اور جب حالات کنٹرول سے باہر ہو جائیں تو پھر ذہنی ہسپتالوں میں داخل کرا دیں۔ تاکہ وہاں پہلے سے مقیم مریضوں کی طرح وہ بھی موت کا انتظار کریں۔

مسٹر ایف نے ڈاکٹر کوکا سے اپنے سردرد، بدہضمی، جوڑوں کے درد اور نقاہت کے علاج کے واسطے رابطہ کیا۔ سروے کرنے پر معلوم ہوا کہ مسٹر ایف نارنگیوں سے الرجک تھے۔ نارنگیوں کا استعمال بند کر دیا گیا۔ ایک ماہ میں سب علامتیں ختم ہو گئیں۔ مسٹر ایف نے بعد میں مطلع کیا کہ انہیں مرگی کے دورے 10 سال سے پڑ رہے تھے وہ بھی ختم ہو گئے۔ اسی طرح انڈے اور دودھ چھوڑنے سے ان کی چھوٹی بہن کے بھی مرگی کے دورے ختم ہو گئے۔ بعض اوقات الرجنز معلوم کرنے میں قدرے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ لیکن اس کی مریض کی بیماری، تکالیف اور معذوری کے مقابلے میں کوئی اہمیت و وقعت نہیں ہے۔

خوبصورت دانت

دانتوں کی جملہ تکالیف کی تین بنیادی وجوہات اور ان کا علاج

(1) دانتوں کی باہر کی سطح (covering) کو انیمل (enamel) کہتے ہیں۔ نوالہ چباتے وقت جب داڑھیں آپس میں ملتی ہیں تو ان میں خفیف سی رگڑ پیدا ہوتی ہے۔قدرت نے اس کورنگ کو اتنا سخت، ٹھوس اور مضبوط بنایا ہے کہ اس کی اگر ٹھیک طرح دیکھ بھال کی جائے تو یہ لمبی عمر تک بھی نہیں گھستی اور اپنی جگہ صحیح وسالم رہ کر دانتوں کی حفاظت کرتی ہے۔گرم اور سرد غذا بھی اس پر اثر انداز نہیں ہوتی۔اس کے مقابلے میں سب سے زیادہ سخت اور مضبوط اور معلوم پتھر ہیرا (diamond) ہے نوالہ چباتے وقت جس طرح دانت آپس میں مل کر ہلکی سی رگڑ کھاتے ہیں اسی طرح دو ڈائمنڈز کو آپس میں رگڑ دی جائے تو وہ بھی آہستہ آہستہ گھسنے لگتے ہیں۔انیمل کی کورنگ کی وجہ سے دانتوں کی سختی، سفیدی، چمک اور خوبصورتی آخری وقت تک قائم رہتی ہے لیکن چینی ایک ایسا عنصر ہے جو انیمل کی سطح کو ناہموار کر کے اس کو کھا جاتا ہے اس کے کھائے جانے سے سفید اور چمکدار دانت پیلے، کھردرے اور بدشکل ہو کر رہ جاتے ہیں۔ برش، پیسٹ وغیرہ سے بھی ان

کا نقص دور نہیں ہوتا۔ چینی کے زیادہ استعمال سے دانت آہستہ آہستہ گھس کر نصف رہ جاتے ہیں۔ ان کو گرم و سرد پانی لگنے لگتا ہے اور دیگر تکالیف بھی شروع ہو جاتی ہیں۔

(2) دانت کا درد شدید تکلیف دہ اور پریشان کن ہوتا ہے جب درد بڑھ کر نا قابل برداشت ہوتا ہے تو مجبوراً اس کو نکلوانا پڑتا ہے اس کی جگہ مصنوعی دانت لگ جاتا ہے لیکن اس سے اصلی دانت کی کمی پوری نہیں ہوتی علاوہ ازیں مصنوعی دانت کی قیمت بھی تین چار ہزار روپے کے لگ بھگ ہوتی ہے جو اوسط درجے کے آدمی کی استطاعت سے تقریباً باہر ہے۔ سو خدا را دانتوں کی حفاظت کیلئے چینی اور اس سے بنی ہوئی چیزوں کا استعمال کم سے کم کر دیں۔ دانتوں کی حفاظت اگر بچپن سے کی جائے تو چہرے کی خوبصورتی قائم ہی نہیں رہتی بلکہ اس میں اضافہ بھی ہوتا ہے۔ مت بھولئے کہ اچھے دانت چہرے کی نصف خوبصورتی کے ضامن ہیں۔ تصویر ملاحظہ کریں صفحہ نمبر 221 پر۔

(3) بچے اور بڑے لاعلمی کی وجہ سے کھانے کے بعد دانتوں میں تنکا (خلال) مارتے ہیں جس کی بنا پر دانتوں کے مسوڑے والے حصے میں خلا (crevice) پیدا ہو جاتی ہے اور ان کے سرے آپس میں مضبوطی سے ملے یعنی جڑے رہتے ہیں۔ کھانے میں دانتوں کے درمیان اگر بوٹی وغیرہ

پھنس جائے تو اس کو خلال سے نکالنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مسوڑوں کی طرف جو کھلی جگہ ہوتی ہے وہ تو صاف ہو جاتی ہے لیکن سروں سے جو آپس میں جڑے ہوئے یعنی بہت نزدیک ہوتے ہیں نکالنا مشکل ہوتا ہے رات کو سونے کے دوران وہ چیز خراب ہو جاتی ہے اور صبح کے وقت منہ سے بد بو آتی ہے بد بو کے علاوہ منہ میں جراثیم کی بھی نشو نما ہوتی ہے جو دانتوں کے لئے مزید ضرر کا سبب بنتے ہیں۔ پھنسی ہوئی خوراک کو نکالنے کے لئے ایک دھاگا جسے ڈنٹل فلوس (dental floss) کہتے ہیں اور جو بازار سے مل جاتا ہے استعمال کرتے ہیں سونے سے پہلے دانتوں کی ریخوں کو ڈنٹل فلوس سے اچھی طرح صاف کرلیں بھر برش کر کے سو جائیں۔ اس عمل سے صبح کے وقت منہ سے بد بو نہیں آئیگی اور جراثیم کی بھی نشو نما نہیں ہوگی نیز دانت صحت مند، صاف، چمکدار اور مضبوط رہینگے۔

(4) دانتوں کے درد سے چھٹکارا حاصل کرنے کا ایک آسان، بے ضرر اور آزمودہ طریقہ یہ ہے کہ کوٹن کی پٹی پانی میں نچوڑ کر گلے کر گرد لپیٹی جائے۔ اس کے صحیح استعمال کے لئے باب نمبر 38 پر کہ گیلی پٹی جادو ہے دوبارہ نظر ڈالیں۔ چار پانچ تہوں کا ایک چھوٹا سا کوٹن کا پیڈ پانی میں نچوڑ کر متاثرہ داڑھ پر رکھ کر منہ بند کرلیں۔ درد انشا اللہ چند منٹوں میں غائب ہو جائیگا۔ گیلی پٹی اور پیڈ اگر رات کو استعمال کیا

ہے تو صبح اٹھ کر دونوں کو ہٹا دیں۔ تین چار دن گلے کے گرد پٹی اور داڑھ پر پیڈ کا استعمال جاری رکھیں تا کہ تکلیف کے دوبارہ ہونے کا امکان نہ رہے۔

(5) مسوڑوں پر اگر ورم آ جائے تو گردن کے گرد گیلی پٹی لپیٹیں اور چار پانچ تہوں کا ایک لمبا پیڈ بنا کر پانی میں نچوڑ لیں اور سوجے ہوئے مسوڑوں اور رخسار کے درمیان رکھ کر منہ بند کر لیں اور صبح اس کو نکال دیں۔ اس عمل کو تین چار رات دہرائیں۔ انشاءاللہ ورم جاتا رھیگا۔

(6) دانت اگر ہلنے لگیں یا مسوڑوں میں پس پڑ جائے تو فروٹ یا را ڈائٹ استعمال کریں۔ رات کو سوتے وقت گیلی پٹی گردن کے گرد اور منہ کے اندر مسوڑوں پر چار پانچ تہوں والا ایک لمبا گیلا پیڈ رکھیں۔ چند دنوں میں انشاء اللہ دانت ہلنا بند ہو جائینگے اور اپنی جگہ پر مضبوطی سے جم جائینگے اور چند ہفتوں میں پس سے بھی انشاءاللہ چھٹکارا مل جائیگا۔ حال ہی میں مصنف کے اوپر کے دو دانتوں کے مسوڑے پر ایک دانہ نکل آیا جسکی بنا پر دونوں دانتوں نے ہلنا شروع کر دیا اور کسی چیز کو کاٹنے میں تکلیف محسوس ہونے لگی وہ صاحب فروٹ ڈائٹ پر آ گئے۔ رات کو گیلی پٹی گردن کے گرد لپیٹنا اور چار پانچ تہوں والا گیلا پیڈ منہ کے اندر دانے پر رکھنا شروع کیا سات دنوں میں دانہ غائب ہو گیا، تکلیف بھی جاتی رہی اور دانتوں نے ہلنا بھی بند کر دیا

ایک اور صاحب کا مسوڑا سوج گیا۔ اس میں درد کافی بڑھ گیا انہوں نے مسوڑے کے اوپر رخسار پر گیلا پیڈ رکھا۔ پندرہ منٹ میں وہ سو گئے۔ کچھ دیر کے بعد جب ان کی آنکھ کھلی مسوڑا نرم ہو گیا تھا انہوں نے انگلی سے مسوڑا دبایا، سارا گندا خون باہر آ گیا اور پھر انہیں دوبارہ تکلیف نہیں ہوئی۔ ایک اور صاحب کے دانتوں کو گرم اور سرد پانی لگنا شروع ہوا۔ انہوں نے پانچ چھ دن چینی اور اس سے بنی ہوئی کوئی چیز نہیں کھائی ان کی تکلیف ختم ہو گئی۔

(7) (i) ڈاکٹر روبرٹ جو شکاگو (امریکہ) میں ڈنٹل سرجن ہیں نے 20 سال پائریا کی وجوہات کا گہرا مطالعہ کیا۔ بقول ان کے پائریا ہونے کی مندرجہ ذیل تین ٹھوس وجوہات ہیں۔ پہلی وجہ متعلقہ ٹشوز (مسوڑوں) کی ورزش میں کمی ہے۔ ٹشوز جو دانتوں کو اپنی جگہ مضبوطی سے تھامے رکھتے ہیں کی ورزش نوالہ چبانے کے عمل میں ان کے آگے پیچھے حرکت کرنے سے ہوتی ہے اور لگاتار نرم چیزیں کیک، پیسٹری، چاول، گرم روٹی، چائے میں رس بھگو کر کھانے سے چبانے کے عمل میں کمی واقع ہوتی ہے جس کی بنا پر ان کی ورزش میں بھی کمی آ جاتی ہے اور خون کی گردش برائے نام رہنے سے ان میں تیزابیت کا اضافہ ہوتا ہے اور بالآخر ان میں ورم پیدا ہوتا ہے۔ اس حالت کو gingivitis کہتے ہیں اور یہیں سے پائریا کا آغاز ہوتا ہے۔

(ii) دوسری اہم وجہ خوراک میں پھلوں، سبزیوں کے استعمال میں کمی ہے۔اس سے معدنیات اور نمکیات میں کمی اور تیزابیت میں اضافہ جاری رہتا ہے اور یہ عمل بھی پائریا کے آغاز کا سبب بنتا ہے۔

(iii) تیسری وجہ کھانے میں چینی کا زیادہ استعمال ہے۔ چینی اپنے کیمیائی عمل سے دانتوں میں معدنیات و نمکیات کی کمی کا باعث بنتی ہے۔ ان میں کمی سے تیزابیت میں اضافہ ہوتا ہے اور نتیجۃً مسوڑوں میں ورم پیدا ہوجاتا ہے اور یہ بھی پائریا کا سبب بنتا ہے۔ پائریا کی معاون وجہ یہ بھی ہوسکتی ہے کہ خون میں تیزابیت زیادہ ہونے سے دانتوں کے گرد بھورے رنگ کا مادہ جسے ٹارٹر کہتے ہیں جمنا شروع ہوجاتا ہے جس کی وجہ سے مسوڑے سکڑ کر پیچھے ہٹتے ہیں اور ان میں ورم پیدا ہوتا ہے اور جو پائریا کا سبب بن سکتا ہے۔

(8) **جنجاویٹس اور پائیریا کا مروجہ ڈاکٹری علاج :** سخت مادہ یعنی ٹارٹر جو دانتوں پر جمتا ہے کو کسی تیز دھار آلہ سے کھرچ کر صاف کردیا جاتا ہے لیکن اس طرح کھرچنے کا زیادہ فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ جسم میں تیزابیت کی زیادتی سے یہ مادہ دوبارہ دانتوں پر جمنا شروع ہوجاتا ہے۔دوئم ایلو پیتھک تھیوری کے مطابق ایسی تمام تکالیف کی ٹھوس وجہ جراثیم ہیں اس لئے ڈاکٹر صاحبان

مریضوں کو انٹی باؤٹکس اور دیگر جراثیم کش ادویات دیتے ہیں لیکن ان سے خاطر خواہ نتائج برآمد نہیں ہوتے کیونکہ جراثیم ان تکالیف کی بنیادی وجہ نہیں ہیں۔ اس طرح ڈاکٹر صاحبان صفائی، ستھرائی اور ظاہری علامات کی طرف تو دھیان دیتے ہیں لیکن بنیادی وجوہات (i) چینی کا زیادہ استعمال (ii) پھلوں، کچی سبزیوں وسلاد کا برائے نام استعمال (iii) نرم وگرم غذا کی طرف شاذ و نادر ہی توجہ دیتے ہیں۔

(9) بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ وہ اگر بڑی مقدار میں پھل و سبزیوں کا استعمال جاری رکھیں تو وہ بلا کسی روک اور خطرے کے گوشت انڈے اور نشاستہ والی چیزیں کھا سکتے ہیں۔ یہ محض ان کی خام خیالی ہے کیونکہ پروٹین اور نشاستہ کی اشیا تیزابیت اور مضر صحت مادہ بکثرت پیدا کرتی ہیں۔ اگرچہ ان کا بڑی حد تک سبزیوں و پھلوں کے معدنیات و نمکیات سے ازالہ ہو جاتا ہے تاہم بچا ہوا مادہ اتنا زیادہ ہوتا ہے کہ جلد اور گردے ان کا پورا اخراج نہیں کر پاتے اور یہ مادہ ٹارٹر اور گٹھیا کا سبب بنتا ہے ان سب تکالیف اور بیماریوں سے بچنے کے لئے پھل و سبزیوں اور پروٹین و نشاستہ میں توازن رکھنا ضروری ہے اور یہ توازن اسی وقت قائم رہیگا جب پھلوں اور سبزیوں کی مقدار زیادہ ہو اور پروٹین و نشاستے والی اشیا کم ہوں۔

(10) بیسیوں کیسز ایسے واقع ہوئے ہیں جن میں ماؤں نے حمل کے دوران پروٹین، نشاستہ وغیرہ کا استعمال بکثرت جاری رکھا اور پھل اور سبزیاں تقریباً نہ ہونے کے برابر استعمال کیں۔ ان کے بچوں کے دانت معدنیات و نمکیات کی کمی کی بنا پر گولائی یعنی دائرے میں نکلنے کی بجائے آگے پیچھے، ٹیڑھے، پیلے اور سیاہ دھبوں کے ساتھ نکلے۔ انہیں بعد میں معدنیات و نمکیات سے بھرپور غذا دی گئی لیکن حمل کے دوران سبزیوں اور پھلوں کے کم استعمال سے معدنیات وغیرہ میں جو کمی واقع ہوئی تھی وہ پوری نہ ہوسکی اس کی مثال بالکل اس طرح ہے کہ ایک مکمل، شاداب اور گھنے پتوں والا درخت کسی ایسی زمین میں پوری طرح پھلے پھولے گا نہیں جس میں افزائش اور نشوونما کی تمام ضروریات مہیا نہ ہوں۔

(11) دانتوں کی صفائی : جو کچھ اوپر بیان کیا گیا ہے اس سے دانتوں کی ٹھیک طرح صفائی کی اہمیت کم نہیں ہوتی سونے سے پیشتر دانتوں کے درمیان ریخوں سے کھانے کے ذرات صاف کریں اگر وہ صاف نہ ہوں تو ڈنٹل فلوس یعنی نائلون کا دھاگا جو بازار میں دستیاب ہے استعمال کریں پھر برش سے مزید صفائی کریں۔ برش کے استعمال میں احتیاط برتیں۔ اسے اوپر کے مسوڑوں سے نیچے کی طرف اور نیچے کے مسوڑوں سے اوپر کی طرف گولائی

میں چلائیں۔ دن میں ہر کھانے کے بعد صفائی کا عمل دہرائیں۔

(12) امریکہ جیسے ترقی یافتہ ملک میں اسکولوں کے معائنہ کے دوران 85 فیصد طالب علموں کے دانت ناقص نکلے چھ ہسپتالوں میں 1700 بچوں کے دانتوں کا معائنہ کیا گیا۔ ان میں سے ان 11 بچوں کے دانت ٹھیک نکلے جن کے گھروں میں کھانے کی فراوانی نہیں تھی اور جہاں زیادہ تر خشک اور سخت اشیا کھائی جاتی تھیں اور باقی گھروں میں جہاں فراوانی تھی چینی، ٹوفی چاکلیٹ، کیک وغیرہ کے زائد استعمال اور دیگر نرم و گرم غذائیں کھانے سے زیادہ تر کی داڑھیں غائب تھیں، کچھ کے دانتوں میں کیڑا لگا ہوا تھا اور بعض کے دانت اتنی خراب اور زدہ حالت میں تھے کہ ان کا طویل عرصے کا علاج بھی کارآمد ثابت نہ ہوتا۔ جس طرح زنگ لوہے اور دیمک لکڑی کو کھا جاتی ہے اسی طرح چینی دانتوں پر اثر انداز ہوتی ہے۔ یہ اپنے کیمیائی عمل سے دانتوں کو معدنیات سے محروم کر کے ان کی ٹوٹ پھوٹ اور بیماریوں کا سبب بنتی ہے مسوڑوں میں سوجن اور پس صرف دانتوں ہی کے لئے نہیں بلکہ جسمانی صحت کے لئے بھی مضر ہے۔ آج کل دانتوں کی بیماریاں اس تیزی سے پھیل رہی ہیں کہ ان کی طرف خاص دھیان دینا ضروری ہو گیا ہے۔ اب یہ آپ کی مرضی ہے کہ آپ یا تو انٹی بائوٹکس اور دیگر ادویات

سے استفادہ کریں یا پھر فروٹ / سلاد کے زیادہ اور چینی کے کم اور سخت غذا کے استعمال سے دانتوں کی حفاظت کریں۔

(13) دانتوں کی تکالیف کی وجوہات کا خلاصہ :۔

(a حمل کے دوران پروٹین اور نشاستہ کا زیادہ اور پھلوں وسبزیوں کے برائے نام استعمال سے دانتوں میں معدنیات کی جو کمی واقع ہوتی ہے اس کا بعد میں پورا ہونا قدرے مشکل ہوتا ہے۔

(b) پروٹین اور نشاستہ کے کثیر استعمال سے تیزابیت میں اضافہ ہوتا ہے جو ٹارٹر کی شکل میں دانتوں کے گرد جمتا ہے اور مسوڑے پیچھے ہٹنا شروع ہو جاتے ہیں۔

(c) غذا اگر نرم ہے تو کم چبانے سے ٹشوز کی مطلوبہ ورزش نہیں ہوتی، خون کی گردش میں سست روی اور کمی سے مسوڑے سوجتے ہیں اور بعد ازاں ان سے خون اور پس رستا ہے۔

(d) چینی کا استعمال اگر زیادہ ہے تو یہ اپنے کیمیائی عمل سے دانتوں کو معدنیات و نمکیات سے محروم کرتی ہے کیڑے اور دوسری تکالیف کا سبب بنتی ہے، صفائی میں غفلت کے سبب منہ سے بدبو آتی ہے اور منہ میں جراثیم پیدا ہوتے ہیں۔

(f) داڑھ میں اگر درد ہو تو ہم ڈر کے مارے منہ کے اس حصے سے کوئی چیز نہیں چباتے کہ کہیں درد بڑھ نہ جائے۔ اس کا اثر یہ ہوتا ہے کہ متعلقہ ٹشوز کی ورزش نہ ہونے سے تکلیف کے بڑھنے کا امکان رہتا ہے۔ اس لئے بجائے نوالہ چبانے کے آپ کوئی بھی نرم چیز مثلاً کیلا، خربوزہ، پپیتا، چاول، گرم روٹی، سلائس وغیرہ چبا سکتے ہیں۔ نیز گیلی پٹی کا چار پانچ تہوں والا پیڈ پانی میں نچوڑ کر متاثرہ داڑھ پر رکھ کر دوسرے جبڑے سے اتنا دبائیں کہ درد میں اضافہ نہ ہو اور ٹشوز کی ہلکی سی ورزش بھی ہو جائے پھر آہستہ آہستہ کھانے کی سخت اشیا کا اضافہ کریں۔

(g) ان تمام عوامل کے ساتھ فروٹ یا راڈائٹ پر آنا ضروری ہے چند ہفتوں میں انشاءاللہ تمام تکالیف ختم ہو جائینگی۔

(h) سائنسی تحقیقات نے یہ تصدیق کی ہے کہ نرم لکڑی سے اگر دانت اور مسوڑے صاف کئے جائیں تو یہ عمل ان کی صحت، مضبوطی اور خوبصورتی کا سبب بنتا ہے علاوہ ازیں یہ منہ کی بدبو، جراثیم اور چھالے ختم کرتا ہے تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ اس میں ایک کیمیکل فلورائڈ ہوتا ہے۔ جو دانتوں اور مسوڑوں کی حفاظت کرتا ہے، اس سے مسواک کی باقاعدہ اور پابندی کے ساتھ استعمال کی اہمیت اجاگر ہوتی ہے ہمارا دین مسواک کے متعلق کیا کہتا ہے۔ ذیل میں چند احادیث کا مفہوم دیا گیا ہے ان کو ملاحظہ کریں:۔

(i) حضور ﷺ نے فرمایا کہ دو رکعت نماز اگر مسواک کرنے کے بعد پڑھی جائے وہ ان ستر رکعتوں سے بہتر ہے جو مسواک کے بغیر پڑھی جائیں۔ (بیہقی)

(ii) فرمایا کہ اگر امت کی تکلیف کا خیال نہ ہوتا تو میں ہر نماز کے لئے مسواک لازم کر دیتا۔ (ترمذی)

(iii) مسواک سے منہ پاک اور اللہ راضی ہوتا ہے (بخاری)

(iv) مسواک کے اہتمام میں ستر فائدوں میں سے ایک فائدہ یہ ہے کہ مرتے وقت کلمہٴ شہادت نصیب ہوتا ہے۔ (نہایۃ الامل)

(v) مسواک کا حکم مرد اور عورت دونوں کے لئے برابر ہے۔ (رد المختار)

(vi) بہتر ہے کہ آدمی ہر صلوٰۃ کے ساتھ مسواک کرے (صحیح بخاری، صحیح مسلم)

(vii) جب سو کر اٹھے تو وضو سے پہلے مسواک اور منہ صاف کرے۔ (صحیح مسلم)

(viii) زبان کو بھی مسواک سے صاف کرے (صحیح بخاری)

(ix) جب گھر میں داخل ہو تو مسواک کرے (صحیح بخاری، صحیح مسلم)

(x) مسواک کرنے کے بعد مسواک دھو کر رکھیں (ابوداؤد)

(xi) فرمایا! خیال رکھنا کہ مسواک کرنے کے لئے کافی تاکید کر دی گئی ہے۔ (صحیح بخاری)

ڈنگی اورسوائن فلو۔ ایک جائزہ اور علاج

اس آرٹیکل میں تفصیل میں جانے سے پیشتر علاج کے پس منظر پر قدرے روشنی ڈالنا ضروری ہے۔آدمی کو دفنائے جانے کے بعد جب اس کا گوشت سڑتا ہے تو اس میں ہر قسم کے وائرس، بیکٹیریاز، جراثیم، کیڑے وغیرہ پیدا ہو جاتے ہیں۔اور وہ اس غلاظت کو کھاتے ہیں۔اور اس کے ختم ہونے پر وہ سب وہیں مر جاتے ہیں۔اسی طرح کتے کے مرنے پر جب اس کا گوشت سڑتا ہے۔تو اس میں بھی یہی کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں اور گندگی کے ختم ہونے پر کیڑے جو چل سکتے ہیں وہ آٹھ دس قدم اطراف میں چل کر مر جاتے ہیں۔ان میں جو بہت منحنی اور خرد ہوتے ہیں وہ ہوا میں اڑ جاتے ہیں سو اللہ تعالی نے اس مخلوق کو غلاظت کھانے کے لئے پیدا کیا ہے نہ کہ بیماری پیدا کرنے کے لئے۔اگر یہ مخلوق نہ ہو تو جن شہروں میں ہوا کم چلتی ہے۔ وہاں بدبو کی وجہ سے رہنا مشکل ہو جائے۔

بعض بچوں کے پیٹ میں کیڑے (worms) پیدا ہو جاتے ہیں۔ان کو ختم کرنے کے لئے عام طور پر انٹی پار دوائی جو کہ ایک ہلکا سا زہر ہے، دیتے ہیں۔اس سے سب ورمز مر جاتے ہیں لیکن وہ دوبارہ پیدا ہو جاتے ہیں اور وہ پیدا ہوتے رہینگے جب تک آنتوں میں غلاظت کی شکل میں ان کی خوراک موجود ہے۔اب بجائے انٹی

پار یا کوئی اور دوائی دینے کے آپ بچے کو چار پانچ دن روزانہ انیما کریں۔اس سے آنتیں صاف ہو جائینگی ۔ان کے صاف ہونے اور غلاظت کی شکل میں ان کی خوراک موجود نہ ہونے کے سبب وہ سب ازخود ختم ہو جائینگے۔

ڈنگی یا سوائن فلو کے وائرس اثر انداز ہوتے رھینگے جب تک جسم میں ان کی نشونما کیلئے خوراک غلاظت کی شکل میں موجود ہے۔موثر علاج کے لئے مریض کو پانچ چھ دن روزانہ انیما کریں اور ساتھ ساتھ raw ڈائٹ بھی شروع کراویں۔چودہ پندرہ دنوں میں جسم کی اتنی صفائی وستھرائی ہو جائیگی کہ غلاظت کی شکل میں ان کی خوراک موجود نہ ہونے کے سبب ڈنگی یا سوائن وائرس ازخود ختم ہو جائینگے اور مریض اللہ کے فضل وکرم سے ٹھیک ہو جائیگا۔اس آرٹیکل میں اگر کچھ لوجک، وزن یا منطق نظر آئے تو ضرور آزمائیں ورنہ ہسپتال کا راستہ تو ہے ہی کھلا۔

Bibliography حوالہ کتب

1) Doctor H.M. Shelton - Natural Hygiene Press Chicago: (i) Fasting for renewal of life 1978; (ii) Fasting can save your life 1964; (iii) The science and fine art of fasting 1978; (iv) Superior nutrition 1978; (v) Getting well; (vi) Health for all; (vii) Natural Hygiene; (viii) Health for the millions.

2) Thoes Bernard M.A. Phd - Essence of Health, South Africa. Heaven lies within you.

3) Morris Krok - Essence of Health, South Africa.

(i) Hatha yoga.

(ii) The vibrant science of life.

(iii) Diet and living on air.

(iv) The inner clean way.

4) B.Jenson Dc - California. Breathe again naturally.

5) Professor and Dr Tirala M.D. Phd - New york. (i) Cure of blood pressure by respiratory system. (ii) Sexual energy and yoga.

6) B.Haich - London. yoga and destiny.

7) Jess Steams - USA and also Canda. Yoga, youth and reincarnation.

(8) جامع ،عمل آسان اور دلکش انداز میں تحریر کردہ کتاب "فن یوگا" مصنف ڈاکٹر فتح علی خان، ادارہ علوم مخفی، گلستان جوہر، کراچی، پاکستان۔

9) Dr R.B Armitage M.D. - California. The laws of breathing and chest development.

10) Greg Anderson - USA. The cancer, the conqueror.

11) Hereward Carrington Phd - California. Fasting for health and long life.

12) Alexander Schauss, M.A. - USA. Nutrition and behaviour.

13) Nathaniel Altman - London. Eating for life.

14) Harold R.Brown - London. The fast way to health and vigour.

15) Ann Vigmore - U.S.A. the Hippocrates diet and health programme.

16) Alex Tack - U.S.A. Let food be thy medicine.

17) Joel Fuhrman, M.D - New york. Fasting and eating for health.

18) Elizabeth and Dr Elton Baker - USA. The uncooked diet book.

19) Louse Greenfield - U.S.A. Cancer is overcome by diet.

20) Eydie Mae - U.S.A. How I conquered cancer naturally.

21) V.Kulvinkas - 21st Century Publications Fairfield, USA: (i) Life in 21st century (ii) Survival into the 21st Century.

22) Lugi Carnaro - Health for All Publishing Co, London. How to live 100 years?

23) Bernard Jenson, D.C. Phd - USA. Rejuvenation and regeneration (ii) Lifestyle for health and happiness.

24) Johnna Brandt - South Africa. Grape cure for cancer.

25) Bernard Macfadden - New york. Fasting for health.

26) Leslie and Sken - London . Raw energy.

27) N.Appleton Phd - New york. Lick the sugar habit.

28) Wong Hon Sun N.D. - New york. How I overcame an inoperative cancer.

29) Doctor Nalfi M.D. - New york. How I cured my breast cancer.

30) A.T. Hovenessioan - Iran. Raw eating.

31) Pavo Arola Phd - USA. Cancer.

32) Richard Gili - USA. (i) Cancer is good for you; (ii) Cancer the total approach.

33) Hannah Harnard - South Africa. Fruitarian compassionate way to transformed health.

34) Mr H.K. Bakhru - Mumbai, India. Complete hand book on nature cure.

35) Revered H Arndh - USA. why did Jesus fast for forty days?

36) J.S. Ahley Phd - USA. (i) Breaking your addiction habit; (ii) Breaking free from compulsive eating.

37) Dr H.E Kurchner M.D. - Californea, USA. Are you what you eat ?

38) V.H. lindhar - USA. You are what you eat.

39) R. Bernard - South Africa. Rejuvenation through dietic sex control.

40) Dr A.Voqel M.D. - USA. Hints for a healthy lever.

41) Dr F.A Oski M.D. - New york. Dont drink your milk.

42) John T. Ritcher - California. Nature, the healer.

43) Dr A.F. Coca M.D. - New york. The pulse test.

44) Reader Digest Association - London. The human body.

45) Dr Josiah Oldfied - London. Fasting for health and life.

46) Professor Arnold Ehrets - California. (i) Definite cure of constipation (ii) Physical fitness through superior diet (iii) Road to health and happiness (iv) Mucusless diet healing system. (v) Rational fasting (vi) Thus speaketh the stomach.

47) O.L.M Abramowski M.D. Phd. Australia. Fruit can heal you.

48) L.R. Sharma-Pudukotai, S.India. (i) Indigestion

its causes and cure. (ii) Fasting cure and vital economy (iii) Eating for health.

49) Dr George W. Plummer - Natal, South Africa. Consciously creating circumstances.

50) Geneenroth - Roth - USA. Be free from compulsive eating.

51) J. Russell Sneddon - London. (i) Liver trouble (ii) Cure for high blood pressure.

52) Dr Richard J. Milard - Thorson Group, London. Overcoming urinary Incontinence.

53) Harry Benjamin - Health Publishing Company London. Everybody's guide to nature cure.

54) K.L.Sarma - Puddukotai, S. India. Practical nature cure.

55) Hundred of magazines on health, diseases, yoga etc.